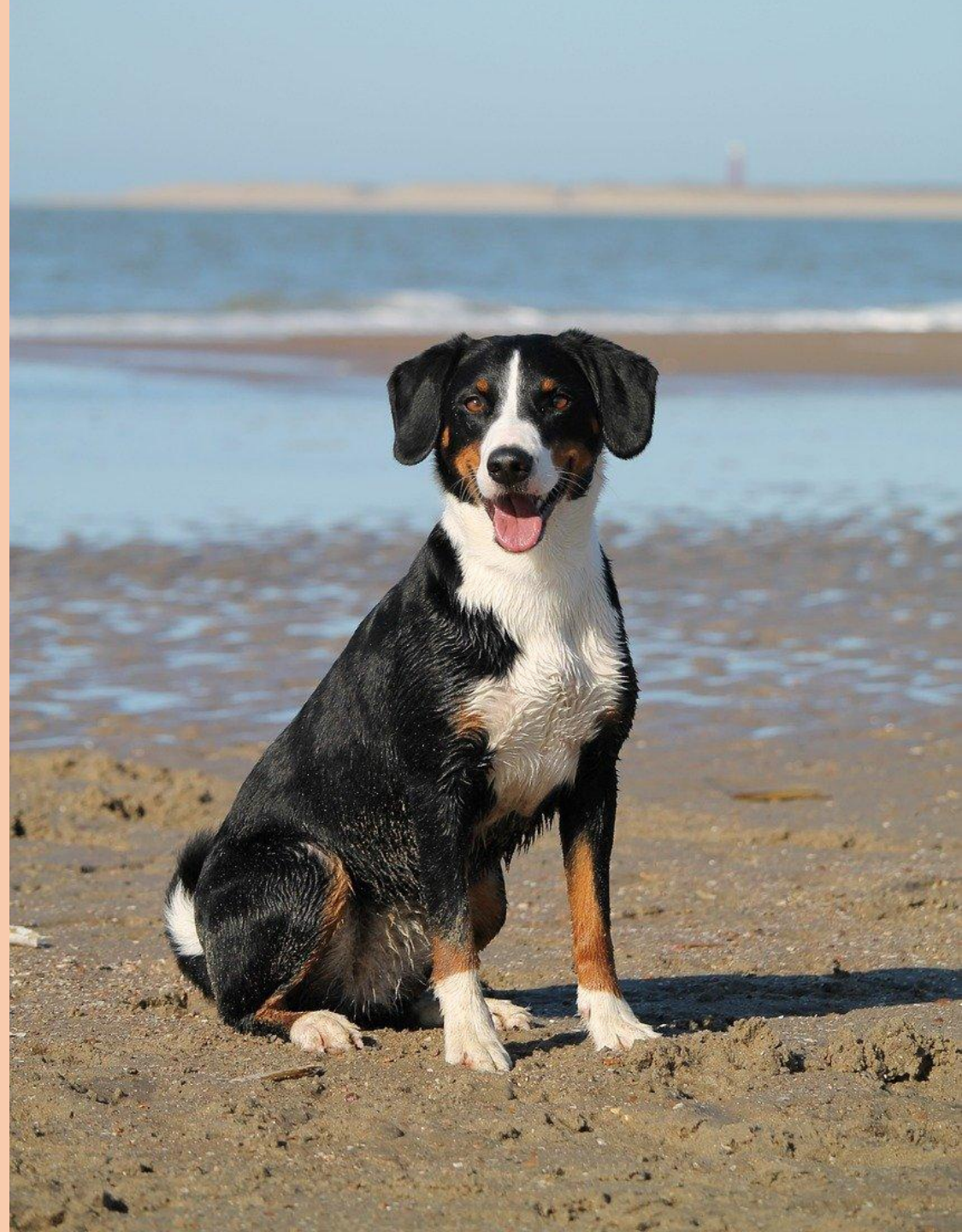


**Michelle Vrolijk &
Daniëlle Dessauvagie**

De Gelukkige Huishond

**7 tips voor een (nog) leuker leven voor
jou en je hond**





INLEIDING

Toen het vorige e-boek, *Hond & Giardia*, was afgerond dachten we wel even klaar te zijn. Maar al snel werd er een nieuw idee geboren. Want er is nog zo veel te vertellen en te leren over honden. We willen onze kennis en visie graag delen met alle honden'baasjes' in Nederland en daar buiten en aan onderwerpen geen gebrek.

Deze keer doen we het echter weer iets anders dan met het vorige boek. Omdat een (e-)boek toch wat beperkingen heeft, combineren we dit boek met een lezing en workshop! In dit boek vind je een kortingscode waarmee je de lezing tegen een gereduceerd tarief kunt volgen. Dus eerst de basis en dan heel veel verdieping.

Dit keer gaat het dus over een gelukkige huishond. Want dat wil toch iedereen, dat zijn hond gelukkig is?

Maar wat is daar voor nodig? Zijn een mand, eten en elke dag een wandeling genoeg om gelukkig te zijn? Of is daar toch meer voor nodig?

In dit e-boek leggen we uit wat volgens ons de zeven pijlers zijn voor een gelukkig hondenleven.

Geluk zit in een klein hoekje, en in dit geval in een boekje, samen met een lezing en workshop...

Veel plezier!

Daniëlle & Michelle = **DD & MV**

INHOUDSOPGAVE





DANIËLLE DESSAUVAGIE

Daniëlle heeft een individuele oppasservice voor honden en is Tellington TTouch Practitioner voor gezelschapsdieren. Na de middelbare school ging ze naar het Groenhorst College in Barneveld (nu Aeres) waar ze een opleiding diervverzorging volgde. Ze werkte onder andere bij een groot dierenasiel en bij een honden- en kattenspecialzaak.

Van 2010 tot 2013 volgde ze de opleiding tot Tellington TTouch Practitioner. Ook volgde ze een groot deel van de opleiding 'Pijn bij honden' en vele andere bijscholingen over hondengedrag en -gezondheid. Sinds begin 2019 heeft ze een individuele oppasservice voor honden; *een geweldige ervaring om met zo veel verschillende honden een band op te mogen bouwen en van ze te mogen leren.* Samen met Michelle schreef ze de e-boeken 'Hond & Vuurwerkangst' en 'Hond & Giardia'.

Voor meer informatie over haar achtergrond en werkzaamheden kun je kijken op www.gevoelsdier.nl



MICHELLE VROLIJK

Michelle begeleidt als gedragsdeskundige honden en mensen. Ze krijgt dagelijks in haar praktijk honden met 'probleemgedrag'.

Omdat een hond voor zijn welzijn grotendeels afhankelijk is van de eigenaar, is Michelle een groot voorstander van kennisuitbreiding. Daarom geeft én organiseert ze regelmatig lezingen en workshops over honden en ze is co-auteur van dit e-boek en de e-boeken 'Pijn bij honden', 'Hond & Vuurwerkangst' en 'Hond & Giardia'.

Ze is tevens de organisator van de opleidingen 'Pijn bij honden' en heeft een netwerk van 'Pijn coaches voor honden' opgericht.

Meer informatie over Michelle, haar visie en alles wat zij organiseert kun je vinden op haar website: www.michellevrolijk.nl



“Weetje”

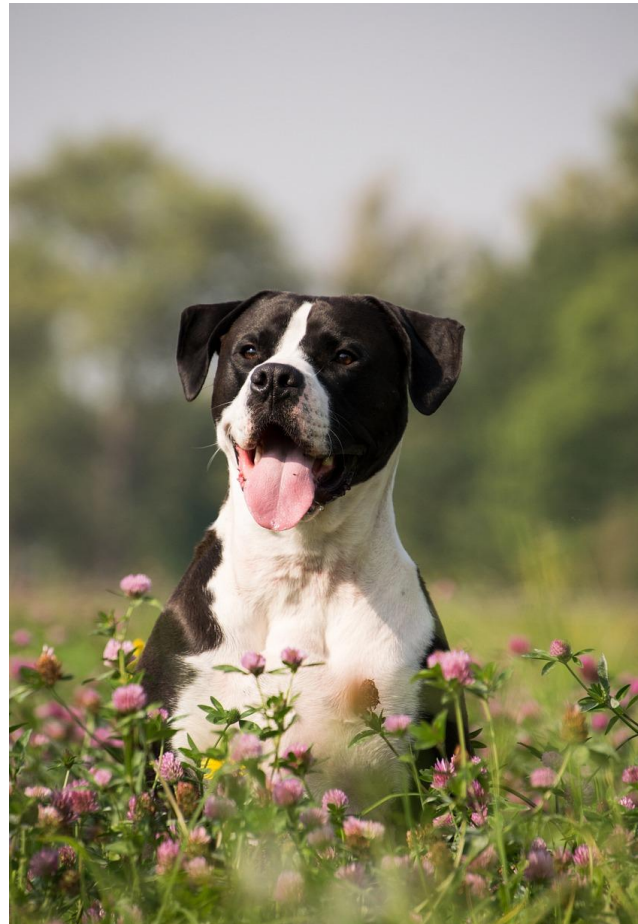
Ze zeggen niet voor niets dat geluk vaak in kleine dingen zit. Voor honden geldt dat net zo goed.

Maar honden worden niet per se van dezelfde dingen gelukkig als mensen; voor een hond maakt het niet uit of hij een mooi tuig heeft, als het maar goed past en comfortabel zit.

En de kleur van zijn mand hoeft echt niet bij de bank te passen, maar hij moet wel lekker liggen.

7 hoekstenen

Een gelukkig hondenleven is niet zwart/wit. Wat een hond gelukkig maakt, hangt natuurlijk van het individu af. Maar de onderwerpen die we in dit boek bespreken, zijn wel de hoekstenen waarop een gelukkig hondenleven gebouwd wordt.



Lezing

Zoals we in de inleiding al bekend maakten, hebben we dit e-boek geschreven met een aansluitende lezing en workshop in ons achterhoofd. **Want hoe zeer we ook ons best doen om een goed en volledig boek te schrijven, dit onderwerp heeft zo veel nuances en vraagt om zo veel meer diepgang, dat het onmogelijk is om dat allemaal in een boek te verwerken.**

Op de laatste pagina van dit boek vind je meer informatie en een kortingscode waarmee je de lezing en workshop tegen een gereduceerd tarief kunt volgen.

We hopen dat dit boek je nieuwsgierig maakt en inspireert om nog veel meer te willen leren.



1. Veiligheid & Vertrouwen

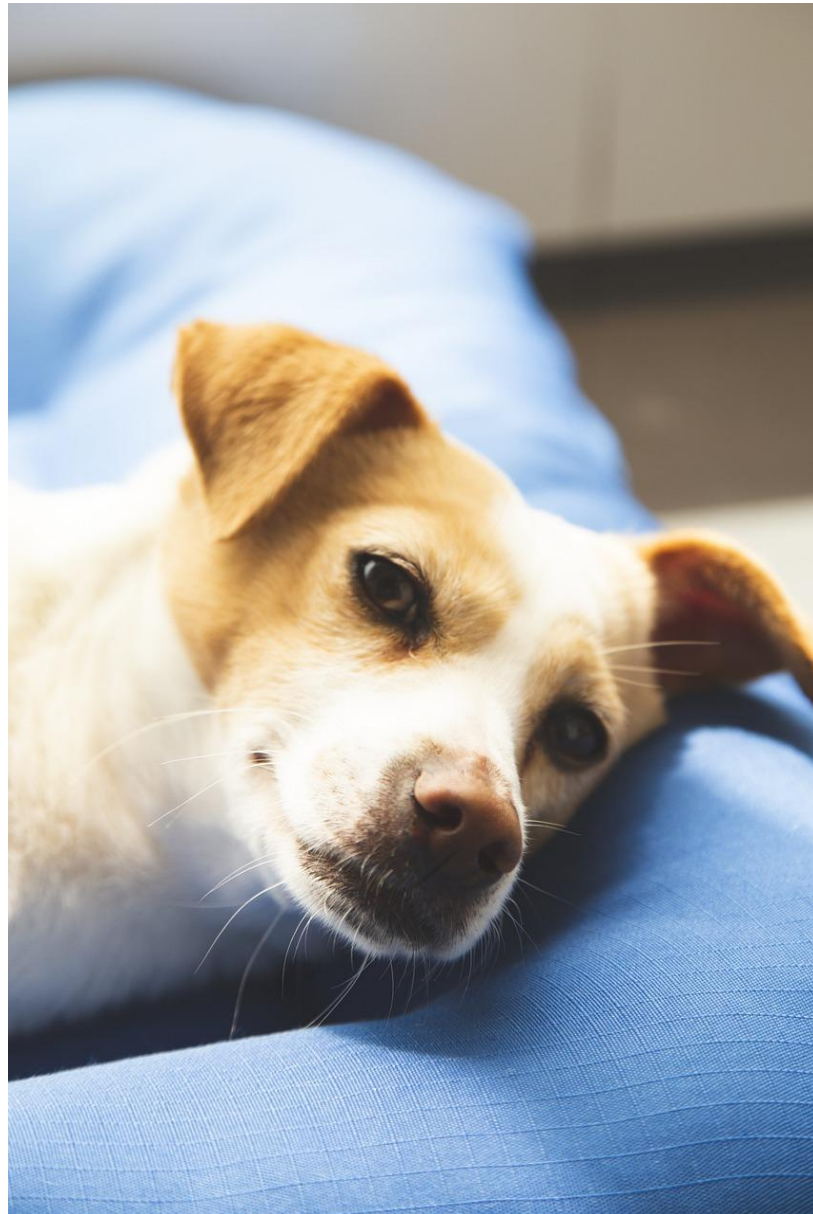
Recept

Dit e-boek gaat over de gelukkige huishond. We bespreken alle 'ingrediënten' die nodig zijn om je hond een zo gelukkig mogelijk leven te geven. Een van de belangrijkste ingrediënten voor een gelukkig leven is dat je je veilig voelt en dat je degenen met wie je samenleeft kunt vertrouwen. Dat klinkt misschien simpel, maar wat zorgt er nu voor dat je hond zich veilig voelt? En hoe bouw je een echte vertrouwensband op?

Kort gezegd komt dat vooral neer op goed kijken en luisteren naar je hond, begrijpen wat hij zegt en daar adequaat op reageren.

Je verdiept je in zijn belevingswereld, brengt hem niet in situaties die te moeilijk voor hem zijn, je hebt eerlijke verwachtingen en je past je aan aan de mogelijkheden van je hond.

Je investeert tijd en moeite in jullie relatie en je laat je hond niet zijn eigen boontjes doppen.



Dat zijn al aardig wat ingrediënten. Maar hoe je die gebruikt verschilt per hond. Er is geen kant en klaar recept. Je zult gaandeweg moeten ontdekken wat jouw hond nodig heeft om zich echt veilig te voelen.

Of je nu een pup of een volwassen herplaatser in huis haalt, de overgang naar een nieuwe omgeving met vreemde mensen, vreemde geuren en allerlei nieuwe gewoontes heeft een flinke impact op je nieuwe huisgenoot. Jullie hebben tijd nodig om elkaar goed te leren kennen en aan elkaar te wennen. We gaan vaak veel te snel bij het introduceren van allerlei nieuwe dingen en situaties. Houd het in het begin vooral simpel en klein. Jullie hoeven niet meteen op avontuur.

De basis van jullie relatie

De relatie die je met je hond hebt is de basis voor jullie leven samen. Die relatie kan gebaseerd zijn op vriendschap, vertrouwen en veiligheid, maar helaas ook op onderdrukking en angst. Het idee dat je 'de baas' moet zijn over je hond, hem moet bestraffen voor ongewenst gedrag en de hond altijd naar jou moet luisteren, is nog steeds de wereld niet uit. Maar het kan écht anders. Natuurlijk moet je hond soms begrensd worden en moet hij leren wat wel en niet mag. Natuurlijk wil je een goed opgevoede, sociale hond die de vaardigheden heeft om zich te handhaven in onze gekke mensenwereld, maar het is jouw taak om je hond daarin te **begeleiden** en die vaardigheden te leren.



Veilige haven

Als je als begeleider van je hond onvoorspelbaar bent in je gedrag, niet naar de communicatie van je hond luistert of je hond regelmatig in (te) moeilijke situaties brengt, of te veel van hem verwacht, dan zal dat jullie vertrouwensband schaden.

Als jullie echter een goede basis hebben, is het helemaal niet erg als je hond een keer iets spannend vindt of angstig is, maar hij zal jou als veilige haven zien en zich door jou gesteund voelen omdat je rekening houdt met zijn emoties en je hem helpt de wereld op zijn eigen tempo te ontdekken.

“Weetje”

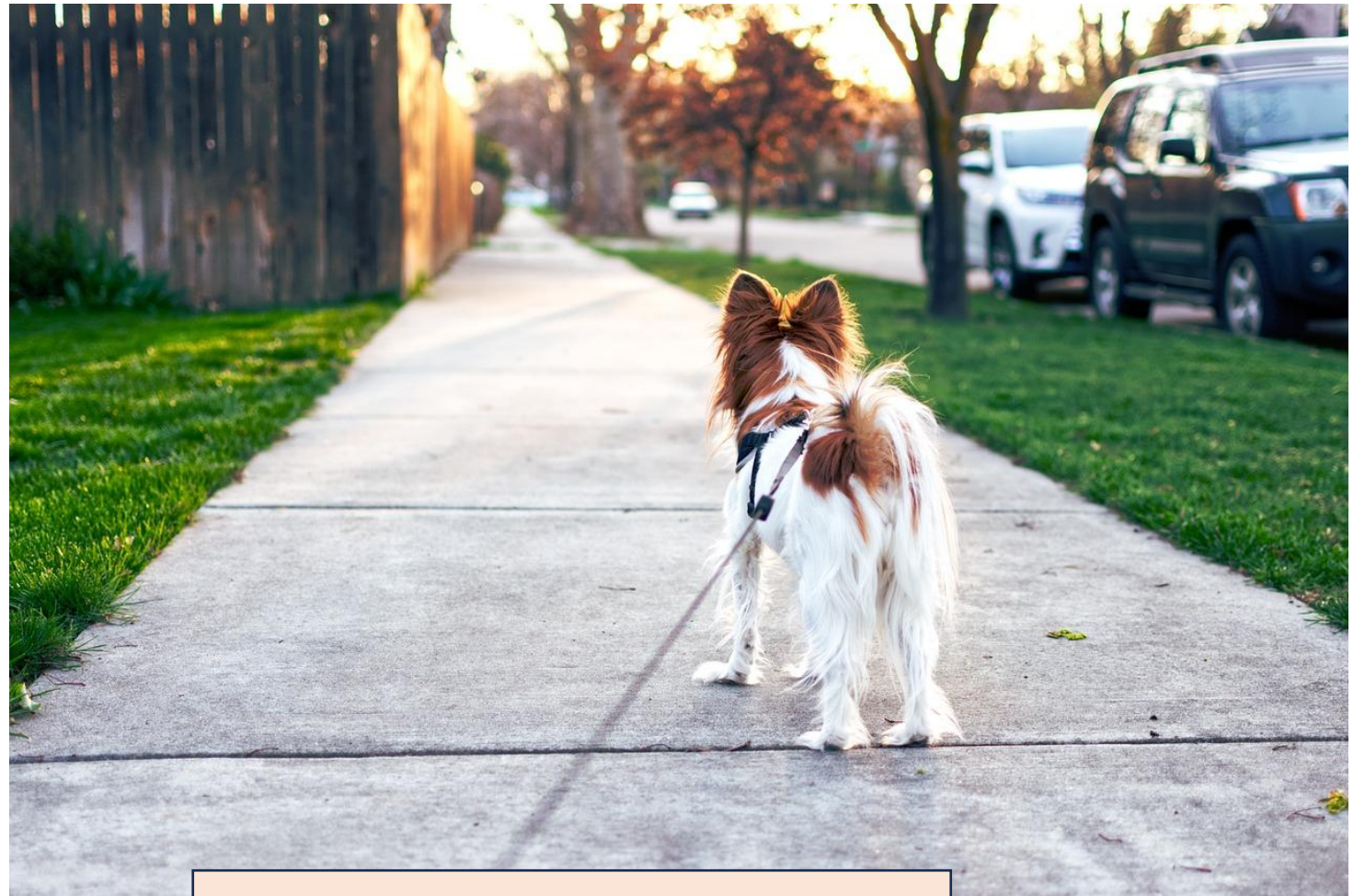
Vertrouwen komt te voet en gaat te paard zegt het spreekwoord. Het kost tijd en geduld om een goede vertrouwensband met je hond op te bouwen.

En als dat vertrouwen er eenmaal is moet je er aan blijven werken.

Hoge verwachtingen

Als je besluit om een hond te nemen heb je misschien bepaalde verwachtingen:

- Je wilt samen lange wandelingen maken, of je wilt een hondensport gaan beoefenen.
- Je wilt graag dat je hond met andere honden gaat spelen, goed met kinderen overweg kan en visite leuk vindt (maar als er mensen met kwade bedoelingen binnenkomen moet hij natuurlijk wel waaks zijn).
- Je wilt je hond graag overal mee naar toe kunnen nemen, maar hij moet ook goed alleen thuis kunnen zijn.
- Als jij op vakantie gaat, dan gaat je hond gezellig op vakantie naar het pension.
- Je wilt niet dat je hond aan de lijn trekt, uitvalt naar andere honden of mensen, hij mag niet jagen en hij moet goed luisteren.



Als je er goed over nadenkt, hebben we best wel hoge verwachtingen van onze honden en soms moeten we die bijstellen.

Andere wereld

Het is voor ons mensen soms moeilijk voor te stellen dat andere diersoorten de wereld anders ervaren dan wij. We gaan uit van onze zintuigen en emoties zoals wij die kennen.

Wat een hond hoort, ziet, ruikt en voelt, dat kunnen we wel bedenken, maar nooit zelf ervaren.

Om een stevige vertrouwensband met je hond op te bouwen is het belangrijk om je te verplaatsen in zijn belevingswereld en daar rekening mee te houden.

Prikkels

De dagelijkse prikkels die wij heel normaal vinden, kunnen als bedreigend worden ervaren door je hond.

Als je je hond meeneemt naar een drukke plek zoals bijvoorbeeld de markt, een winkelstraat, of een evenement, moet je hond omgaan met geluiden die voor hem veel harder klinken dan voor mensen. En de geuren die wij lekker vinden kunnen voor de gevoelige hondenneus helemaal niet zo fijn zijn.

Dat wil niet zeggen dat je je hond helemaal nergens mee naar toe kunt nemen, maar je moet wel per hond bekijken hoe die zich hier bij voelt en hoe je de situatie zo comfortabel mogelijk kunt maken voor je hond.



De hondenneus heeft tussen 125 en 300 miljoen reukcellen. De menseneus heeft er slechts ca. 5 miljoen. En dan kunnen honden ook nog eens met elk neusgat apart geur opnemen. Kun je je voorstellen wat dat betekent als jij een parfum draagt, een wasmiddel gebruikt, of een geurkaarsje in huis brandt wat je hond niet lekker vindt ruiken?

“Weetje”

Het gevoel van veiligheid berust niet alleen op het ontbreken van angst.

(Dagelijkse) dingen die je hond (te) moeilijk kan vinden

- Recht op een (onbekende) hond of persoon aflopen
- Een andere hond passeren
- (onverwacht) benaderd worden door een onbekende hond of persoon
- Geaaid worden (door onbekende personen)
- Gekust of geknuffeld worden
- Een omgeving met harde geluiden (muziek, luid pratende mensen)
- Een omgeving met indringende geuren
- Een omgeving met veel verkeer
- (plotseling) passerende fietsers of hardlopers
- (rennende, gillende, steppende, skatende) kinderen
- Op een terrasje zitten
- Een drukke winkelstraat, hondenshows en (honden)evenementen
- Een hondenspeeltuin, uitlaatveld en/of losloopgebied met veel honden
- Visite ontvangen/op visite gaan
- Een andere hond die op visite komt
- Alleen thuis blijven
- Mee in de auto
- Mee op vakantie (verandering van omgeving)



Shutdown

Vaak wordt er nog gedacht dat de hond ergens wel aan went als je hem er maar vaak genoeg aan blootstelt. Dit wordt ook wel *flooding*, oftewel overstromen, genoemd. Maar zo werkt het helaas niet. Het kan zijn dat je hond in zo'n situatie gaat blaffen of zelfs uitvallen, of dat hij wil vluchten. Maar het kan ook zijn dat je hond niet zo extravert reageert, maar juist in zijn schulp kruipt; een zogenaamde *shutdown* waarbij het zenuwstelsel zich afsluit voor alle prikkels. Aan de buitenkant lijkt je hond dan heel rustig, maar vanbinnen ervaart hij juist heel veel stress. Hij bevriest als het ware.

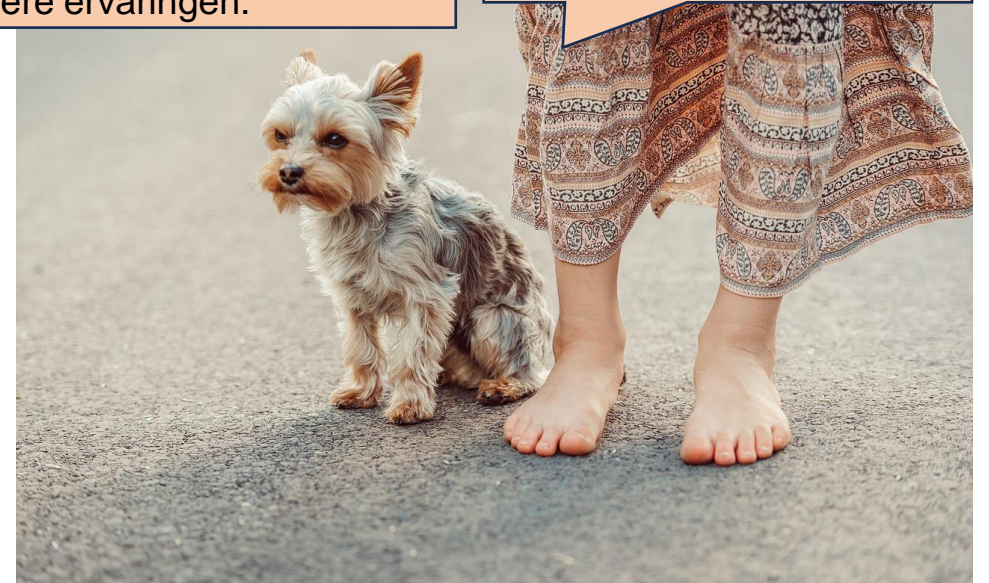
Je kunt je voorstellen dat de eerste reacties vervelender zijn voor de eigenaar, maar dat de hond zich in deze bevroren situatie ook helemaal niet fijn voelt. Het is misschien nog wel erger dan een hond die zijn angst wel kan uiten.

Soms is het ook het laatste redmiddel van de hond als alle andere mogelijkheden zoals vluchten, blaffen, grommen of bijten niet werken.

Dit heet ook wel *aangeleerde hulpeloosheid*.

MV: Vechten, vluchten en bevriezen zijn overlevingsstrategieën die automatisch in werking treden als er gevaar dreigt. Welke strategie er gebruikt wordt hangt onder andere af van karakter en eerdere ervaringen.

DD: Regelmatig over de grenzen van je hond heengaan schaadt de vertrouwensband. Dit kan uiteindelijk resulteren in (ernstig) probleemgedrag.



De aanwezigheid van angst en stress hebben een negatief effect op het leervermogen. Als je brein in de overlevingsmodus staat omdat er gevaar dreigt, gaat alle energie naar de spieren om te vechten of te vluchten. Nieuwe vaardigheden leren is op zo'n moment niet belangrijk. Als de acute dreiging voorbij is, zal je hond enkel opgelucht zijn, maar hij heeft niet geleerd dat de situatie veilig is.

In het diepe

Bij alles wat je je hond wilt leren bedenk je van te voren hoe je kunt zorgen dat je hond succes heeft, in plaats van dat je hem in het diepe gooit en wacht tot hij een fout maakt. Dit geldt zowel voor training (trucjes leren zoals zit, af, blijf, wacht, apport, etc.), als voor opvoeden (alles wat je in het dagelijks leven tegenkomt en waar je hond mee om moet leren gaan).

Recht op je doel af

Regelmatig worden honden door hun mensen onbewust in situaties gebracht waarbij ze zich niet prettig of veilig voelen.

Zo is het voor ons normaal om op de stoep gewoon recht op een onbekende tegenligger af te lopen en die bij het passeren misschien kort te groeten met een hoofdknikje, maar voor een hond ligt dat heel anders. Recht op een andere hond af lopen kan voor beide partijen heel bedreigend zijn. Omdat een hond, zeker als hij aangelijnd is, meestal geen keus heeft, moet hij er op kunnen vertrouwen dat wij hem helpen in zo'n situatie door voldoende ruimte te creëren en bij voorkeur met een boogje om de andere hond heen te lopen of zelfs over te steken als dat mogelijk is.

Anticiperen

Als je bijvoorbeeld weet dat je hond kan uitvallen naar andere honden, dan loop je dus niet naar de andere hond toe tot je hond inderdaad uitvalt, om vervolgens een ruk aan de lijn te geven of op je hond te mopperen, maar je anticipeert op de situatie en zorgt dat je hond voldoende afstand tot de andere hond heeft om te voorkomen dat je hond op het punt komt waarop hij zich zo bedreigt voelt dat hij moet gaan grommen of blaffen.



Ik heb je gehoord

De taal die honden spreken is anders dan onze taal. Waar mensen goed zijn in gesproken taal, zijn honden meesters in lichaamstaal. En hoewel de meeste honden heel goed in staat zijn om een (groot) deel van onze woorden te leren begrijpen, zullen wij ons toch vooral moeten verdiepen in hun zeer uitgebreide en subtiele lichaamstaal. Zo is een hond die kwispelt echt niet altijd blij.

De lichaamstaal bij honden bestaat uit een heleboel onderdelen en staat nooit op zichzelf. Net zoals woorden bij ons verschillende betekenissen kunnen hebben, hangt de taal van honden ook af van de context en de combinatie van signalen. En dan is er ook nog onderscheid tussen bewuste signalen en onbewuste, autonome responsen van het lichaam, zoals hijgen, kwijlen of borstelen. Dit is een automatische reactie van het lichaam op een prikkel, dus geen bewuste communicatie, maar het vertelt ons wel iets over de gemoedstoestand van de hond.

“Weetje”

Je hond communiceert de hele dag met je en gaat er vanuit dat jij hem begrijpt.

En hoewel je hond lang niet alles verstaat wat je zegt, probeert hij wel constant in te schatten wat er staat te gebeuren.

Je kunt hem daarbij helpen door objecten en situaties steeds duidelijk te benoemen.





Quality time

Het begrip quality time (letterlijk kwaliteits-tijd) betekent goed bestede of doorgebrachte tijd die waardevol en speciaal is voor alle betrokken. Binnen elke persoonlijke relatie, dus ook die met je hond, is het belangrijk om samen tijd door te brengen. De activiteit hoeft helemaal niet bijzonder te zijn, maar het draait vooral om de aandacht voor elkaar, zonder stress en verplichtingen.

Quality time kan bijvoorbeeld bestaan uit:

- Bewust samen wandelen (dus zonder te bellen of te appen); volg het tempo van je hond
- Samen snuffelen en onderzoeken
- Aaien, masseren of TTouch
- Samen slapen, snoezelen of bankhangen
- Samen spelen
- Samen eten, als je hond niet overgevoelig of allergisch is kun je op z'n tijd best iets lekkers met je hond delen

Regelmatig zorgen voor quality time met je hond draagt bij aan jullie vertrouwensband en het veiligheidsgevoel van je hond. Ook als je meerdere honden hebt is het belangrijk om regelmatig tijd te maken voor één op één contact en aandacht.

Aanlijnen is fijn

Natuurlijk is het fijn als je hond lekker los kan lopen, maar een vaste (lange) lijn kan ook bijdragen aan het gevoel van veiligheid. Als je de lijn op de **juiste** manier gebruikt, dus zonder er aan te rukken en trekken, is het een vorm van verbinding die veel steun kan geven aan je hond. Je kunt je hond er ook mee helpen om andere keuzes te leren maken, bijvoorbeeld door af te buigen als jullie een andere hond naderen.

Een lijn wordt (onterecht) vaak als iets negatiefs gezien, maar dat hoeft het dus zeker niet te zijn. Voorwaarde is wel dat de lijn lang genoeg is, dat kan drie, vijf of tien meter zijn. Welke lengte het meest geschikt is hangt af van de hond. Daarbij pas je je natuurlijk aan aan het tempo van de hond en laat je hem waar mogelijk zijn eigen pad kiezen.

Duveltje uit een doosje

Ken je die hond die plat op z'n buik gaat liggen en wacht tot de andere hond dichterbij is, om vervolgens als een duveltje uit een doosje op de andere hond af te rennen?

Of die hond die luid blaffend op alle andere honden af rent? Of die hond die stokstijf blijft staan als hij een andere hond ziet naderen, terwijl de eigenaar stevig doorstapt en de hond aan z'n lot overlaat? Zo'n hond voelt zich waarschijnlijk onzeker en weet niet goed hoe hij met de situatie moet omgaan, hij heeft zichzelf een zogenaamde *coping-techniek* aangeleerd. Juist in zulke gevallen kun je de lijn gebruiken om de hond te steunen en nieuwe gewoontes te leren.



Een zogenaamde uitrollijn raden wij (om diverse redenen) in de meeste gevallen af. Behalve dat er constant druk op staat en je er geen subtiele signalen mee kunt geven, kan de kast ook uit je handen schieten en een toch al angstige hond de stuipen op het lijf jagen waardoor hij op de vlucht slaat.

Ook kunnen uitrollijnen ernstige brand- en snijwonden veroorzaken als ze om benen of poten gewikkeld raken.

Daar leert ie van

Je zult je hond in bescherming moeten nemen in situaties waarin mensen dingen zeggen zoals: *Laat het ze zelf maar uitzoeken, daar leert ie van, daar moet ie maar aan wennen, mijn hond doet niks hoor, ik ben niet bang voor hem, ik heb al mijn hele leven honden, je moet hem leren wie de baas is, van optillen wordt hij juist bang, als ie bang is moet je hem negeren* en meer van dat soort opmerkingen.

Jij bent de stem van jouw hond en jij zorgt ervoor dat hij zich veilig en gelukkig voelt!

DD: Op de vraag “Mag ik hem aaien” zeggen mensen uit beleefdheid vaak ja. Meestal zeg ik “nee bedankt, daar houdt ie niet van.”

Sóms is mijn antwoord op deze vraag “Van mij mag het, maar we moeten het ook aan de hond vragen.”

Als de hond zelf ontspannen naar iemand toe gaat en contact zoekt, kun je beginnen met een korte kriebel op zijn borst of schouder en haal je je hand weer weg. Blijft de hond staan, dan kun je verder aaien, loopt hij weg, dan heb je pech.

Soms wil een hond alleen maar even aan iemand snuffelen om informatie te verzamelen. Veel honden deinzen terug op het moment dat iemand z'n hand naar hem uitsteekt.

MV: De meeste honden vinden het niet fijn om op hun kop geaaid te worden. Van bovenaf benaderen kan bedreigend zijn.

Ook als een hond niet direct gromt of bijt, betekent dat niet dat hij (altijd) graag geaaid wordt. Zeker als een hond niet weg kan lopen uit de situatie is het belangrijk om als eigenaar te zien wanneer je hond **nee** zegt.





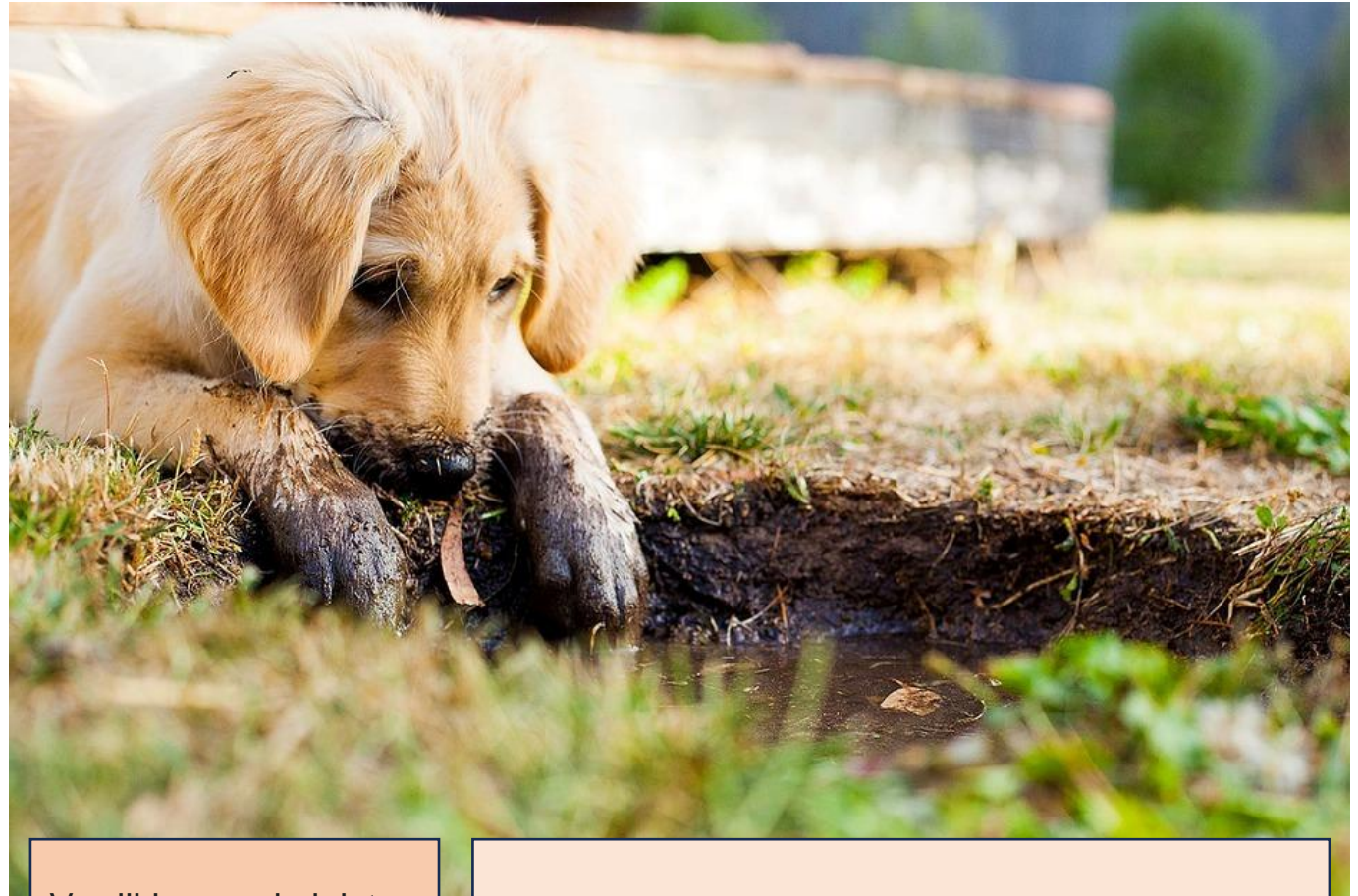
2. Verrijking

Een verrijkt leven

Er is al veel verteld en geschreven over het verrijken van een hondenleven. Maar wat is het nu precies, waar is het goed voor en past het bij iedere hond? Kan het ook een averechts effect hebben of frustratie geven? In dit hoofdstuk gaan we daar verder op in.

Wat is verrijking?

Mensen denken bij verrijking vaak aan hondenpuzzels, sport of training. Als je echter goed nadenkt over de term verrijking en deze breder trekt, dan gaat het eigenlijk om (bijna) alles dat je kunt doen om het welzijn van je hond te verbeteren. Het gaat om zaken die het leven rijker maken. Het is niet iets dat je 1 of 2 keer per week doet, het is een doorlopend proces dat verweven is in het dagelijks leven. Je kunt denken aan speelgoed, voorwerpen en voedsel, maar ook aan omgeving en geuren. Het gaat daarbij ook om (samen) dingen ontdekken en ervaren.



Verrijking op de juiste manier, brengt het contact tussen hond en mens naar een ander niveau.

Studies hebben aangetoond dat verrijking kan helpen bij (gedrags)problemen bij honden zoals angst, verveling of frustratie. Het kan bijdragen aan een gezonder en gelukkiger hondenleven.

Waarom belangrijk?

Een paar voorbeelden waarom verrijking belangrijk is:

- Het zorgt voor meer welzijn voor je hond, zowel fysiek als mentaal
- Vergroot het zelfvertrouwen
- Verbetering van zelf-oplossend vermogen
- Vermindering van stress en angst
- Voorkomen van verveling
- Geeft afleiding, bijvoorbeeld in geval van blessure of revalidatie
- Het versterken van de band tussen hond en eigenaar
- Het (nog) beter leren 'lezen' van een hond
- Het kan handig en belangrijk zijn wanneer je hond (tijdelijk) minder of niet naar buiten kan door bijvoorbeeld een blessure of revalidatie. →



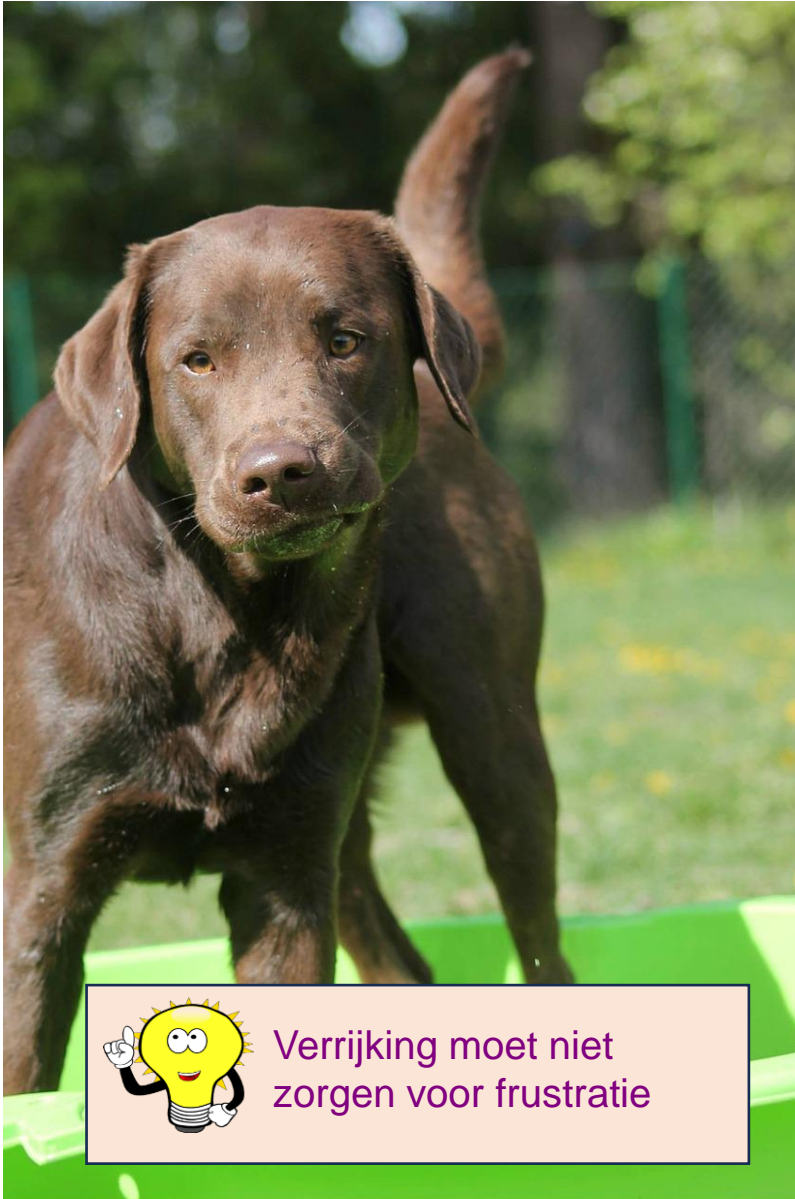
Het (te) volle glaasje

Elke keer dat je hond in een situatie komt die negatieve stress en/of opwinding veroorzaakt, raakt het glaasje iets voller.

Het lichaam heeft mechanismes zoals slaap, maar ook fysieke en mentale stimulans, die ervoor zorgen dat stresshormonen zoals cortisol weer afgebouwd worden. Hierdoor raakt het glaasje weer leger.

Vergelijk het met een hobby of het lezen van een goed boek.

Als je een stressvolle dag hebt gehad, kan iets doen wat je fijn vindt je helpen om de stress los te laten.



Verrijking moet niet
zorgen voor frustratie

Enkele aandachtspunten

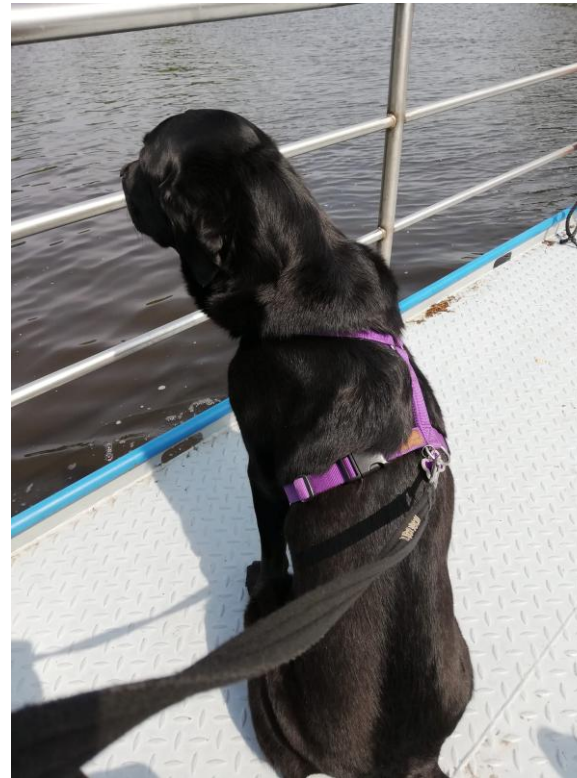
- Veiligheid en plezier staan voorop.
- Kijk wat bij jouw hond past, denk hierbij aan leeftijd, gemoedstoestand en gezondheid.
- Leg geen druk op je hond, het gaat immers om **verrijking** van het leven, niet om het geven van commando's of correcties.
- Laat eventuele verwachtingen los.
- Bouw op in het tempo van de hond.
- Neem de tijd.
- Doe niet alles tegelijk, het is niet de bedoeling dat je je hond overweldigt of stress bezorgt.
- De meeste honden houden van afwisseling.
- Experimenteer, zo leer je wat je hond leuk vindt.
- Voorkom frustratie en oververmoeidheid.
- Er is een groot verschil tussen verrijking en training.
- Voer en speelgoed zijn 2 van de snelste manieren om een schermutseling tussen twee honden te laten ontstaan. Blijf daarom altijd goed opletten of het goed (blijft) gaan.
- Statische situaties kunnen voor een hond leuk en leerzaam zijn, of je hond juist in een lastig parket brengen en stressvol zijn. Let daarom goed op wat jÓuw hond aangeeft en speel daar op in.

Voertjes strooien

Wat voor de ene hond verrijking is, kan voor de andere juist een stressor zijn.

Een tochtje met de pont vindt de ene hond fantastisch en de andere doodeng.

Het gaat er dus niet om wat jij leuk vindt om met je hond te doen, maar wat de hond leuk vindt. Verrijking is niet een kwestie van wat voertjes strooien en klaar, maar gaat over mentale stimulatie op alle vlakken, afgestemd op jouw hond.



Vanuit de hond bekeken

In alle voorbeelden gaat het om de h_ónd, wat hij leuk vindt en blij van wordt. Dat is het idee van verrijking.

Verschillende soorten

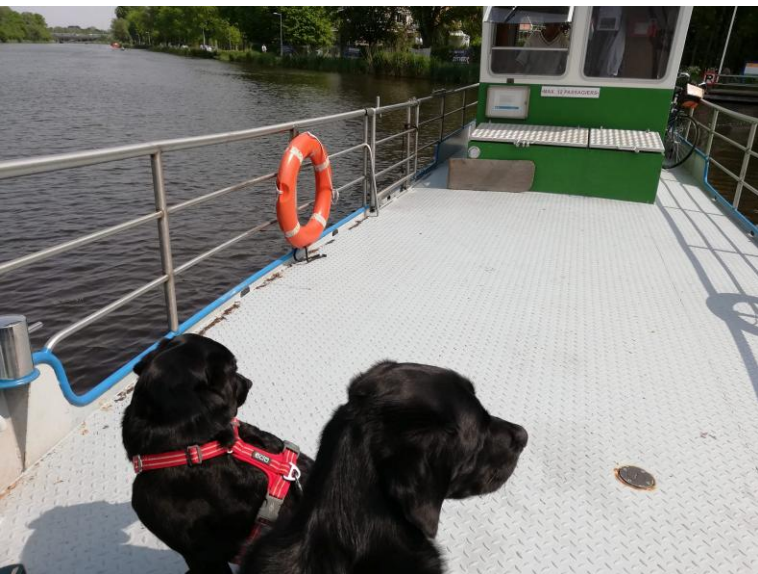
Er zijn allerlei soorten verrijking te bedenken. In dit boek vind je een aantal voorbeelden, maar let op: niet alles past bij iedere hond en bij iedere levensfase. Kijk goed naar de individuele behoeftes.

Het is niet de bedoeling dat een hond angst, stress of frustratie ervaart, overprikkeld raakt of oververmoeid. Daarom een paar kernwoorden op een rij: **leuk, vrijwillig, passend en gedoseerd.**



Sociale verrijking

Honden zijn sociale dieren. Daarom is het samenzijn met jou, het contact dat je samen hebt en de aandacht voor elkaar, een hele belangrijke vorm van verrijking. Dit geldt voor binnenshuis, en ook voor buitenshuis. Je kunt met aandacht samen zijn, of samen iets leuks ondernemen. Je kunt denken aan een bezoekje aan een hele andere omgeving, bijvoorbeeld een overtochtje met het pontje naar een mooi wandelgebied, al dan niet samen met je hondenvriendje/vriendinnetje.



Sociale verrijking betekent echter niet dat je hond met elke andere hond die jullie tegenkomen kennis moet maken!

Andere voorbeelden van sociale verrijking zijn een wandeling met een andere hond erbij, je hond meenemen als je bij een vriend(in) op bezoek gaat (als dit bij alle betrokkenen past en bij de omstandigheden). Een andere woning heeft immers andere geuren, geluiden en spullen.

Als je hond dit leuk vindt kun je samen op een terrasje zitten. Kies je plek op het terras wel zorgvuldig, bijvoorbeeld in een hoek, daar is het vaak rustiger vertoeven dan in de doorloop. Je kunt jullie hoek ook wat extra afschermen indien nodig met bijv. een extra stoel of d.m.v. je eigen positionering.





MV:

Foto hierboven: in het bos waar we een internationaal sport evenement tegen kwamen. Er was van alles te zien op het grasveld, in het water en verderop bij de brug. Loof kreeg letterlijk en figuurlijk de ruimte om alles te bekijken

Foto rechts: DOC te Hoogkarspel, een overdekt zintuigencentrum voor de hond met van alles te ontdekken.

Zintuigen verrijking

Op deze pagina zie je twee verschillende voorbeelden op twee verschillende locaties.

Het stimuleren van de zintuigen van de hond kan door middel van bijvoorbeeld een bezoek aan een zintuigencentrum of snuffeltuin.

Je kunt echter ook zelf een (tijdelijke) verrijkte omgeving maken in je woning, tuin of balkon. Dit kan groot zijn, maar ook heel kleinschalig.

DD: In het zintuigencentrum of een snuffeltuin krijgt de hond de gelegenheid om volledig op zijn eigen tempo geuren, en materialen te onderzoeken. Er kunnen voertjes gestrooid worden, maar dat is niet altijd noodzakelijk of gewenst.



Omgevingsverrijking (1)

Elke dag hetzelfde rondje lopen, of in hetzelfde park of bos, kan na verloop van tijd saai worden. Niet alleen voor ons, maar ook voor de hond.

Als je een angstige of hele onzekere hond hebt, of je hond is nog maar net bij je, dan kan het juist fijn zijn om veiligheid en voorspelbaarheid te bieden tijdens de wandeling door niet (teveel) te variëren. Maar veel honden vinden het leuk om ook eens ergens anders te komen.

Bij omgevingsverrijking kun je denken aan hele nieuwe wandelgebieden, maar ook afwisseling van bijvoorbeeld, park, bos, strand, duinen of juist in de wijk. Veel honden vinden een grote snuffelronde door de wijk ook zeer interessant.

Als ze dan ook nog zelf de route mogen kiezen kan dat een verrassende wandeling opleveren.



Omgevingsverrijking (2)

Buiten valt er veel te beleven; in plaats van alleen maar te lopen, kun je tijdens de wandeling ook van alles onderzoeken, spelletjes doen en klimmen en klauteren. Het kan ook zijn dat je hond het leuk vindt om samen ergens te zitten en te observeren.



Even kijken wie er onder de brug woont



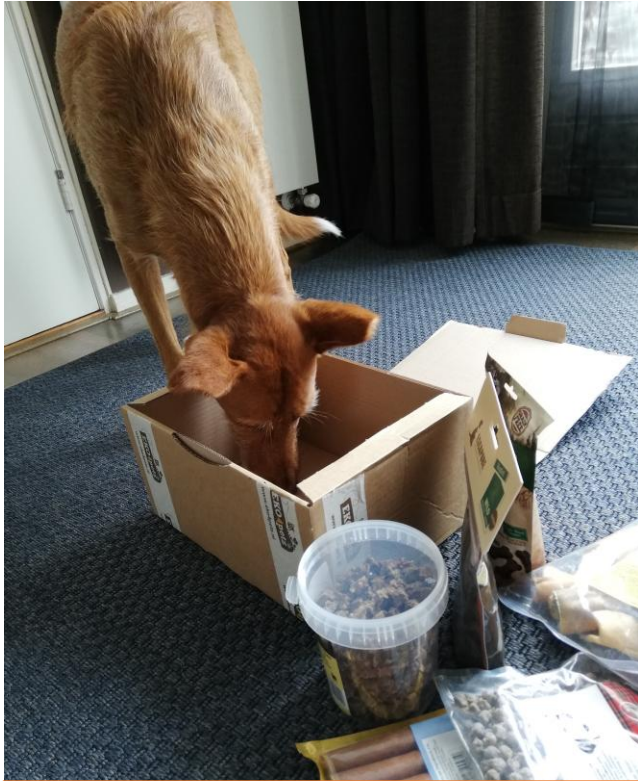
Snoepjes zoeken op een grote boomstronk



Kan ik daar overheen springen?

Omgevingsverrijking (3)

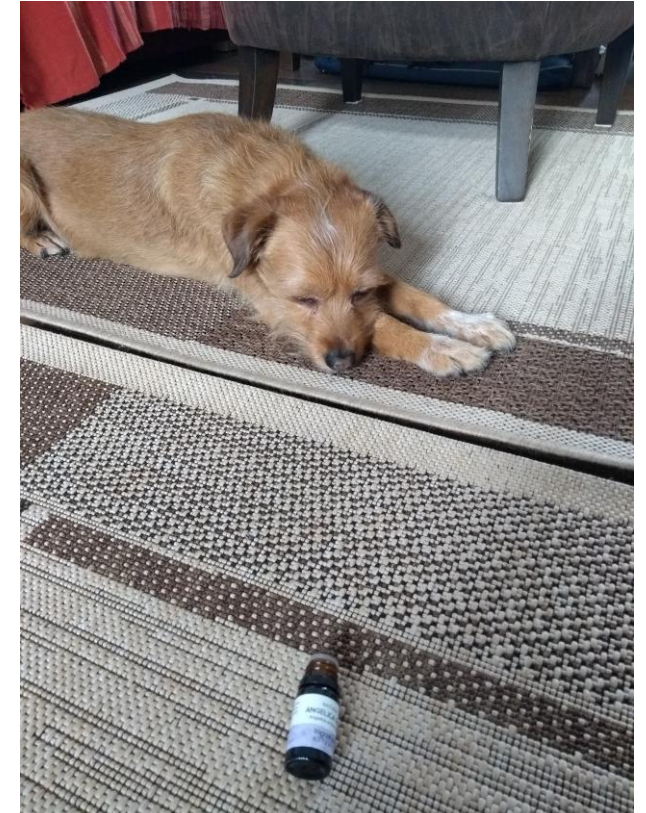
Ook binnen kun je verrijking aanbieden. Bijvoorbeeld in de vorm van hersenwerk zoals puzzels en snuffelkleden, maar denk ook eens aan samen de boodschappen of een pakketje uitpakken. Etherische olie aanbieden vraagt om kennis, doe dit dus niet zomaar, maar laat je eerst goed informeren.



Samen de boodschappen uitpakken



Snoepjes zoeken in een snuffelkleed



Zelf je etherische olie uitkiezen

Omgevingsverrijking (4)



MV: Verrijking begint al bij de fokker. Op de **juiste** manier aangeboden heeft het naar mijn mening invloed op de ontwikkeling van de motoriek, maar ook op het voorkómen van gedragsproblemen zoals verlatingsangst, sloopgedrag, overmatig blafgedrag en bijtgedrag.

Deze verrijking bestaat overigens niet alleen uit het aanbieden van artikelen, maar ook door de permanente aanwezigheid van de fokker.

DD: Als puppy's tijdig, adequaat en spelenderwijs worden bijgestuurd door de fokker, dan geeft dat een basis voor de rest van hun leven. En, puppy-eigenaren zetten deze aanpak vaak voort.

Garanties zijn er natuurlijk niet, en uiteraard hebben de eigenaar en de nieuwe woon-omgeving ook een grote invloed, maar de basis is absoluut stabiel en gezonder.



Tijdloze verrijking

Het is een klassieker en zo waar: één van de meest waardevolle geschenken die je je hond kunt geven is je tijd.

Bijvoorbeeld: je hond de tijd geven om iets te ontdekken of een geur te ervaren, zonder dat je 'staat te trappelen van ongeduld'. Het is een wandeling van jullie samen, voor jullie samen en door jullie samen.

Liefdevolle verrijking

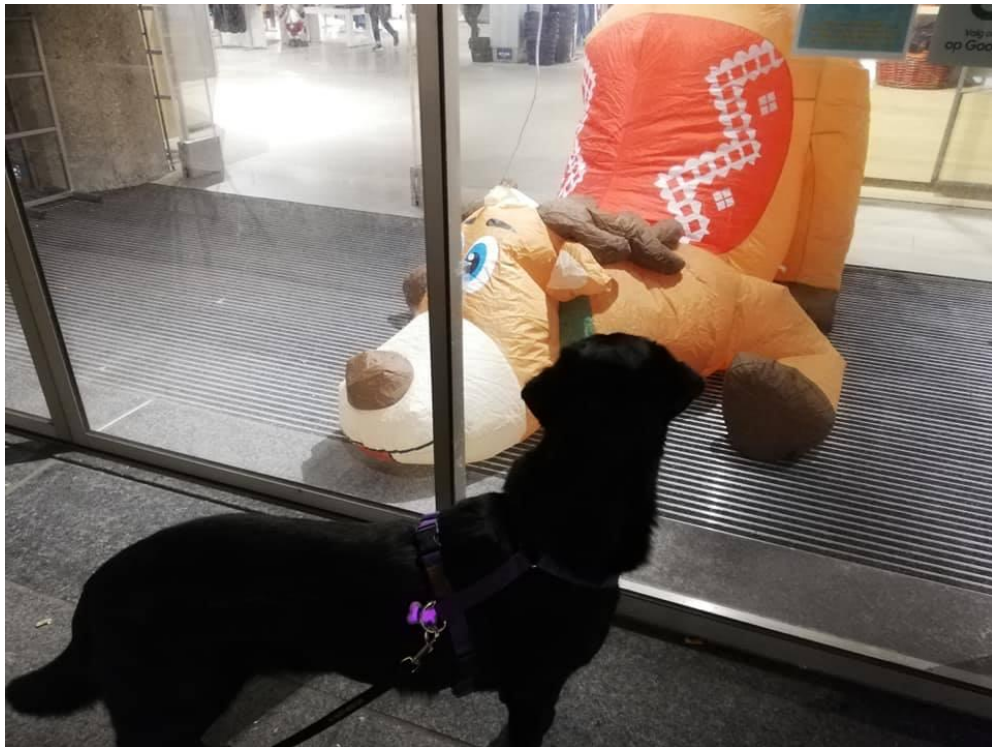
Als iemand van je houdt, dan voel je dat...

Dat gevoel zit misschien wel juist in de kleine dingen, zoals de tijd nemen voor je hond, blijven staan als hij ergens wil snuffelen of naar wil kijken, zo goed mogelijk inleven in zijn belevingswereld. Een wandeling of activiteit moet niet het gevoel geven dat dit óók nog op je to-do-lijstje staat.

DD: Liefde is: je verdiepen in de interesses en de belevingswereld van de ander. Wat wij normaal of onbelangrijk vinden, kan een big deal zijn voor je hond. Het is niet de bedoeling dat je je hond dwingt om ergens naar te kijken of te blijven staan. Als je hond iets eng vindt, kan het ook zijn dat hij er liever met een grote boog omheen wil.

MV: Tijdens een wandelrondje kwamen Lófi en ik langs een etalage met daarin een rendier, dat langzaam leeg liep en daardoor bewoog.

De interesse van Loof was gewekt en samen hebben we het rendier van verschillende kanten bekeken.



Bewust aanraken verrijking

Je kunt hierbij denken aan bijvoorbeeld massage of TTouch. En als je dit bewust doet, met aandacht, zonder druk of dwang, dan geef je je hond de mogelijkheid en ruimte om aan te geven wat hij wel en niet prettig vindt. In samenspraak met je hond betekent dat hij beter (gaat) ontspannen en ook spanning (leert) loslaten. Dit kan een belangrijk onderdeel zijn van stress-, angst- en pijnreductie, samen met traumaverwerking.

DD: TTouch bestaat o.a. uit zachte, niet-dagelijkse, specifieke aanrakingen waar het lichaam met aandacht op reageert.

Deze vorm van aanraking stimuleert de celcommunicatie en het zelfhelend vermogen van het lichaam.



MV: Geef je hond de keuze om weg te lopen als deze geen massage, TTouch of aanraking wil. En, sommige honden lopen niet weg, maar willen desondanks het betreffende contact niet, of willen het anders. Kijk goed naar wat je hond aangeeft en respecteer die keuze.

'The more choice we have, the more we are free to leave, the more likely we are to stay'
Susan Friedman

Voedsel verrijking?

Je kunt hierbij o.a. denken aan anti-schrokbakken, voerspeeltjes en een snuffel- of likmat. Er kleven echter ook nadelen aan een aantal artikelen. Het is dan ook belangrijk om na te denken over een aantal vragen:

- Hoe leuk en prettig bepaalde producten écht zijn: als je honger hebt of je hebt erg veel trek in een lekker snoepje en het is lastig bereikbaar, hoe frustrerend kan dat zijn?!
- Wat is de impact op het lichaam en vooral de nek en rug als een hond zich 'in bochten moet wringen' om iets te bemachtigen of als iets bijvoorbeeld eigenlijk te laag of te krap is voor zijn bouw?
- Is een anti-schrokbak nodig voor je hond?
- Als een hond snel eet, en daarna niet overgeeft, hoe erg is dat?
- Geeft je hond daarna wel over of wordt hij regelmatig misselijk, wat is dan de oorzaak van het snelle eten?
- Hoe (on)prettig is een likmat voor een tong?
- Hoe (on)prettig is de geur van sommige snuffelmatten, als deze bijvoorbeeld van (sterk) ruikend materiaal zijn gemaakt, zoals rubber?

Voedsel verrijking!

Als je kiest voor voedsel verrijking, denk er dan eens over na om iets aan de maaltijd(en) toe te voegen. Dan wordt de smaak anders, maar ook de structuur.

Je kunt één of een aantal ingrediënten toevoegen, afhankelijk van wat je hond lekker vindt en wat veilig is voor jouw hond. Een paar mogelijke suggesties zijn gekookte groente (sperziebonen, broccoli, zoete aardappel, pompoen, witlof, spinazie, ...), diverse soorten vis (zalm, tonijn, kabeljauw,...), vlees (tartaar, runderhart, kipfilet,) en/of fruit (appel, blauwe bessen, banaan, ...), eitje. Varieer!

Let op: geef geen gekookte graten of botten aan je hond!



Als een hond elke dag steeds weer dezelfde maaltijden krijgt, dan kun je je afvragen hoe saai dit is... en of het niet beter kan.

Speelse verrijking

Bij spel denken veel mensen vaak aan actie en aan het gooien van ballen, stokken en/of frisbees, zie ook: <https://michellevrolijk.nl/links-en-leestips.html>

Er bestaan echter verschillende soorten, vormen en gradaties. Spel kan immers alléén plaatsvinden of met andere honden/dieren en/of met mensen.

Samen spelen versterkt de relatie. Tijdens het spelen leert een hond ook zijn sociale vaardigheden en motoriek te verbeteren. En het *juiste* spel helpt bij het ontladen van stress.

Samen spelen vergt een goede communicatie van beide partijen.



Kijken wat er zoal van nature in het water rondrijft, en daar ook de tijd voor mogen nemen.

Soms is het ook fijn als je hond zichzelf kan vermaken. Dit hoort ook bij het ontwikkelen van zijn zelfstandigheid. Hij kan spelen met blaadjes, water of zand, of met speelgoed wat wij aanbieden. Als een hond alle speeltjes sloopt is het wel belangrijk om goed op de veiligheid te letten.



Speelgoed verrijking

Blij met het nieuwe speeltje.

Je kunt een je huis/tuin/balkon ook verrijken met divers speelgoed, passend bij je hond. Veel honden vinden dit leuk, helemaal als ze kunnen kiezen uit een voorraadje van ca. 10 à 12 stuks. Dan heeft je hond een keuze.

“Weetje”

Voor veel honden geldt dat ze (te) druk worden van speeltjes met een piep of ander geluid erin.

Mentale verrijking

Bij mentale verrijking kun je denken aan zoek- en detectiewerk naar een specifieke geurbron, speuren naar een 'vermist' persoon of verloren item.

Hoewel zoeken, speuren en sorteren wel als sport en training worden aangeboden, gaat het ons vooral om leuk (samen) bezig zijn en tegemoet komen aan de behoefte van de hond om zijn neus te gebruiken, afgestemd op de fysieke en mentale conditie van de hond.



Over- en onderprikkeling

De informatie in dit hoofdstuk is een leidraad. Het is waken voor overprikkeling en oververmoeidheid en tegelijkertijd oppassen voor onderprikkeling en verveling, of een combinatie van beide, verdeeld over een werkweek en weekend.

Een paar signalen die kunnen duiden op overbelasting/-prikkeling:

- Niet tot rust kunnen komen
- Moeilijk te bereiken
- Concentratieproblemen
- Stress signalen zoals bijvoorbeeld rijden of iets in de bek pakken en daarmee blijven rondlopen of niet willen los laten
- Happen, overmatig blaffen, slopen
- Hyperactief gedrag
- Pootkluiven
- Het 'oververmoeide kind'

Een paar signalen die kunnen duiden op onderbelasting/-prikkeling:

- Zeuren / continue om aandacht vragen
- Happen, overmatig blaffen, slopen
- Rusteloosheid
- Hyperactief gedrag
- Onzindelijkheid
- Snel gefrustreerd zijn

Slopen is vaak een uiting van frustratie, net als blaffen of opgeven (de Rubikskubus die je gefrustreerd in de hoek gooit omdat het niet lukt).

Maar slopen hoeft niet altijd slecht te zijn.

Soms kan het ook prettig zijn en de hond helpen in een lastige situatie (zoals vuurwerk). Slopen is daarom niet per se altijd een probleem, het ligt aan wat, waarom en in welke context.



Dagboekje

Zoals je ziet kan gedrag bij over- en onderbelasting op elkaar lijken. Hierdoor kan het lastig zijn om te herkennen wat er bij je hond gaande is. Het kan dan helpen om na te denken over de vraag wat je de afgelopen 48 uur gedaan hebt. Zie je de gedragingen iedere dag, dan kan het helpen om een dagboekje bij te houden, het liefst minimaal een aantal aaneengesloten dagen, waar in je noteert:

- jullie dagbesteding (aantal wandelingen etc.), maar ook zaken zoals verjaardagsfeestjes, evenementen buiten de deur, mee met uitlaatsdienst, logees over de vloer, onrustige nachten, vuurwerk, harde storm, onweer, mens/mens-ruzie etc.
- voeding en medicatie, regulier en complementair
- vaccinatie
- anti-vlo middel
- ontwormingsmiddel etc.

Ook informatie over gezondheid is nuttig om erin op te nemen.

Zaken van gister of eergister of zelfs van een paar weken geleden kunnen ook invloed hebben op gedrag en gezondheid en zo ver terug gaat het geheugen van mensen meestal niet.

Met een dagboekje kun je vaak patronen ontdekken (zeker als je het wat langer bijhoudt dan een paar dagen) waardoor het eenvoudiger kan zijn om de oorzaken en oplossingen te vinden.

Daarnaast geeft het een duidelijk beeld van bijvoorbeeld mogelijke stress-, opwindingsmomenten en -factoren. Je hond kan overprikkeld raken, maar het kan

ook zijn dat je hond om een andere reden gestrest raakt. Met een dagboekje ontstaat een totaler plaatje.



Draagkracht en draaglast

Voor een goede balans is het belangrijk dat draagkracht (belastbaarheid) en draaglast (belasting) in balans zijn. Wanneer draagkracht en draaglast in evenwicht zijn, kan een hond beter omgaan met het dagelijks leven en situaties die hij moeilijk vindt.

Een paar voorbeelden

De draaglast wordt gevormd door factoren die stress veroorzaken zoals een thuissituatie waar veel spanning heerst, gezondheidsproblemen, pijn, angst, onvoorspelbaarheid, en/of onvoldoende (kwaliteits)slaap.

De draagkracht wordt bepaald door dingen die er voor zorgen dat je sterker in je schoenen staat, zoals het gevoel van veiligheid, het hebben van keuzes, voldoende ontspanning, fijne sociale contacten en positieve ervaringen.

Maar ook aanleg en persoonlijkheid spelen een rol.

Wanneer de draaglast hoger wordt dan de draagkracht, dan raakt een hond uit balans. Dit kan (gedrags)problemen veroorzaken.



Weinig draagkracht door stress, of stress door weinig draagkracht?

Het kan beide voorkomen. Als je hond bijvoorbeeld chronisch ziek is, dan kan dit ervoor zorgen dat zijn draagkracht afneemt en gevoelig wordt voor stress. Tegelijkertijd kan het ook voorkomen dat een hond veel stress heeft, waardoor de draagkracht afneemt.

En zo ontstaat een vicieuze cirkel.



Verrijken is kijken

Let altijd goed op de lichaamstaal van je hond. Ontstaat er stress, frustratie of desinteresse, probeer dan iets eenvoudigers om het zelfvertrouwen op te bouwen en/of houd een pauze.

Bied iets aan waarvan je zeker weet dat het lukt en bouw het eventueel daarna stapsgewijs verder uit in het tempo van je hond. Je hoeft het overigens niet per definitie allemaal steeds moeilijker te maken.

We kunnen honden 'uitdagen' die dat leuk vinden en eraan toe zijn. Voor kwetsbare honden door bijvoorbeeld leeftijd, pijn of onzekerheid leg je de lat minder hoog. Het is belangrijk om daar een balans in te vinden én te houden.



3. Passende Bewegung

Passende beweging

Honden hebben behoefte aan beweging. De hele dag op de bank liggen is niet alleen saai, maar ook ongezond. Beweging is noodzakelijk om het lichaam en de hersenen gezond te houden. Maar de duur en intensiteit van de beweging die gezond is, hangt onder andere af van de leeftijd en de gezondheid van de hond. De beweging moet dus passend zijn.

Baasje loopt toch niet zo snel

Het normale looptempo van (grotere) honden ligt over het algemeen hoger dan dat van mensen. Daarom is het niet zo vreemd dat veel honden aan de lijn trekken. Zeker als de lijn te kort is.

Voor jonge pups, hele kleine, kreupele of oudere honden ligt dat anders. In het slechtste geval worden ze achter de eigenaar aangesleept of ze moeten bijna rennen om de baas bij te houden. Als we het hebben over gezonde beweging, moeten we rekening houden met het normale looptempo van de hond en ons daar aan aanpassen.

Als een hond los loopt kan hij zelf het tempo bepalen, maar als de eigenaar stevig doorloopt en zich niet aanpast aan het tempo van de hond, wordt hij als het ware steeds opgejaagd. Even lekker rustig snuffelen terwijl je mens doorloopt is natuurlijk niet echt relaxt.

Bij een goede wandeling, wandel je **samen** met je hond, of hij nu losloopt of aan de lijn zit, de hond geeft het tempo aan en als hij stopt dan wacht je tot hij klaar is om verder te lopen.

Een pup, senior of een hond met lichamelijke klachten heeft andere bewegingsbehoeften dan een gezonde, volwassen hond.



Energie

Om te bewegen en te sporten heeft het lichaam energie nodig. Deze energielevering gebeurt op verschillende manieren, afhankelijk van de **duur** en **intensiteit** van je inspanning. De energieleverende systemen in het lichaam kunnen verdeeld worden in twee grote groepen; 'aerob' en 'anaerob'.

Anaerob betekent 'zonder zuurstof' en **aerob** 'met zuurstof'.

Bij **aerobe beweging** gebruiken de cellen zuurstof om aan de energiebehoefte te kunnen voldoen. *Aerobe beweging bestaat uit lichte bewegingsvormen. Je kunt ze gemakkelijk toepassen, je wordt er niet erg moe van en je kunt het relatief lang volhouden.* In deze situatie heeft je lichaam voldoende tijd om energie te produceren waardoor je deze inspanningen veel langer kan volhouden.

Regelmatige, gematigde beweging

heeft een gunstig effect op de hersenen, darmflora, spierkracht, botdichtheid en het uithoudingsvermogen

Amber Batson, a pain in the neck, 2022

Inspannende, langdurige beweging

die het uithoudingsvermogen aanspreekt wordt geassocieerd met verminderde bloedtoevoer naar het spijsverteringskanaal (hypoperfusie), gevoeligheid voor endotoxinen en een algeheel verhoogde expressie van ontstekingswaarden

Codella et al 2018

Anaerobe beweging bestaat uit korte maar intensieve inspanning zoals springen, of sprintjes trekken.

De beschikbare energie voor deze activiteiten wordt direct geleverd maar is eerder beperkt waardoor je deze inspanningen slechts voor een korte tijdspanne kan volhouden.

Bij anaerobe beweging wordt glucose afgebroken zonder gebruik van zuurstof. De energie komt rechtstreeks uit de cellen.



Effect van beweging

Beweging spreekt dus verschillende systemen binnen het lichaam aan die positief of negatief kunnen zijn;

- Langdurige beweging vereist dat er bloed naar de spieren gaat die zorgt voor de aanvoer van zuurstof.
- Bij **anaerobe** beweging ontstaan er afvalstoffen in de spieren (melkzuur en koolstofdioxide) die moeten worden afgevoerd.
- De verhoogde spieractiviteit genereert warmte die moet worden afgevoerd.

Fysieke inspanning zorgt daarom altijd voor het activeren van acute- en langdurige stresshormonen.



De paradox

Beweging is noodzakelijk om gezond te blijven. Maar beweging zorgt ook dat er bloed naar de spieren gaat in plaats van bijvoorbeeld naar het spijsverteringskanaal. Als je dus een hond hebt die al darmproblemen heeft en hij moet ook nog eens veel of intensief bewegen, kunnen die spijsverteringsproblemen juist verergeren. Hetzelfde geldt voor honden met huidproblemen en honden met gewrichtsproblemen.

Rust roest. Blijven bewegen is belangrijk. Maar hoeveel en hoe is nóg belangrijker.

Ziekte en genezing kosten het lichaam veel energie. Als een groot deel van die energie naar de spieren gaat, blijft er minder over voor de rest van het lichaam. Daarom is (aan)gepaste beweging noodzakelijk.

Het verschuiven van de energiebehoefte van het lichaam, de verhoogde verwijdering van afvalstoffen en de afvoer van warmte, zorgen allemaal voor een verandering in de homeostase (inwendig evenwicht), waardoor de stresshormonen worden geactiveerd.

Druk, drukker, drukst

Als je een hond hebt die heel druk is, nooit moe wordt en de hele dag aandacht vraagt, moet je er meer mee doen toch?

Hij moet een paar uur per dag lekker los kunnen rennen, naast de fiets lopen, spelen met andere honden en achter een bal aanrennen. Of toch niet?

Het is natuurlijk mogelijk dat een hond zich verveelt of onderprikkeld is.

Zeker als je een echte werkhond hebt waarmee je niet aan zijn natuurlijke behoeften tegemoet komt (denk aan jagen, drijven of waken). Maar ook hier blijft het goed kijken naar individuele behoeften.

Zeker als er ook (andere) gedragsproblemen meespelen zoals angst, nervositeit of agressie kan de hond ook baat hebben bij minder... Minder prikkels, minder (intensieve) beweging, minder activatie van de stresshormonen en in plaats daarvan vooral laag intensieve beweging en meer mogelijkheden tot het rustig onderzoeken of observeren van de omgeving.

Waar sommige honden het liefst elke dag een andere route lopen, kan het ook heel zinvol zijn om (in ieder geval tijdelijk) juist heel voorspelbaar te zijn en steeds in dezelfde omgeving of zelfs dezelfde route te lopen.

Intensieve beweging kan helpen om de conditie op te bouwen, maar maakt nog niet dat de hond ook rust in zijn hoofd ervaart.



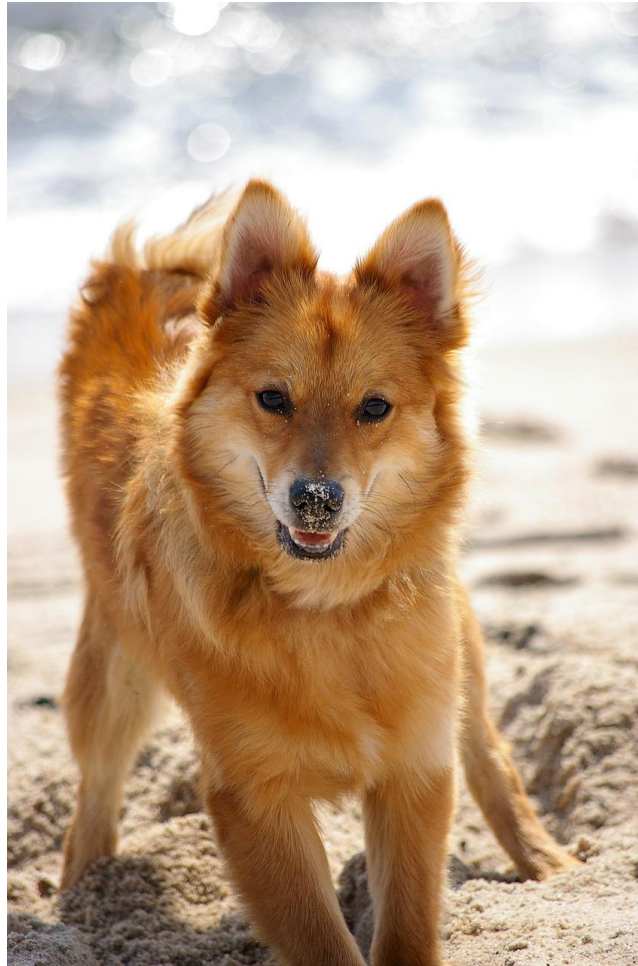
Wandelen

Beweging kun je op verschillende manieren invullen. De meest voorkomende manier van bewegen is lopen of wandelen.

Wanneer je gaat kijken naar welke beweging bij jouw hond past, is het niet alleen belangrijk welke vorm je kiest, maar ook hoe je die uitvoert.

Zo kun je bij het wandelen kijken naar de ondergrond waarop je hond moet lopen: is het (mul) zand, gras, asfalt of een schelpenpad? Is het een vlak terrein, of moet de hond klimmen? Denk ook aan de invloed van temperatuur en de aanwezigheid van schaduw, water en rustplekken.

Deze factoren maken een groot verschil qua belasting van het lichaam.



Honden zijn het beste aangepast aan laag intensieve beweging die je vooral ziet in het onderzoeken van de omgeving.

Amber Batson, a pain in the neck, 2022

Individuele behoefte

Hoewel je wel een paar algemene richtlijnen kunt geven voor passende beweging, zijn er ook grote individuele verschillen.

Denk alleen al aan verschil in leeftijd; de regel van '5 minuten per maand dat je pup oud is' is weliswaar een beetje achterhaald, maar je pup kan uiteraard niet net zo lang wandelen als je volwassen hond. Zowel fysiek als mentaal is dat veel te belastend.

Als je een actieve volwassen hond hebt en een senior, hebben deze ook andere behoeften.

In zo'n geval zul je dus echt moet passen en meten door de honden apart uit te laten (als de andere hond zonder problemen alleen thuis kan blijven), of bijvoorbeeld kiezen voor een buggy of hondenkar voor de pup of senior.



Hoe vaak, hoe lang en waar je precies wandelt hangt af van vele factoren zoals leeftijd, gezondheid en gedrag.

Ons **uitgangspunt** voor een gezonde volwassen hond is 4 wandelingen per dag waarvan minimaal 1 losloopwandeling van tenminste 30 minuten in een groengebied of strand (zijnde niet eigen terrein) waarbij de wandelgebieden worden afgewisseld.



“Weetje”

Het rennen achter ballen etc. is aangemerkt als hoogrisico-factor voor het ontwikkelen van OCD, heupdysplasie en artrose in de elleboog.

(Anderson et al 2020).

Apport!

Het gooien met ballen, stokken of andere speeltjes is iets wat veel mensen leuk vinden om te doen. Ze denken dat hun hond er lekker mee van wordt en vaak rennen de honden er fanatiek achteraan.

Helaas is dit niet zonder gevolgen.

De adrenaline die honden aanmaken bij het najagen van een ‘prooi’ maakt dat ze over fysieke grenzen heen gaan. Door het harde, plotselinge remmen en de gekke draai die ze vaak maken, is de kans op ernstige blessures zoals gescheurde kruisbanden groot.

Maar er kunnen ook op langere termijn problemen ontstaan zoals heupdysplasie of artrose.

Naast de zware fysieke belasting, zijn er ook mentale effecten. Sommige honden raken volledig verslaafd aan het najagen. Dit kan zelfs resulteren in probleemgedrag door de continue aanmaak van stresshormonen. Het gooien van ballen (of andere voorwerpen) is dus niet zo onschuldig als het lijkt.

Vrijwillige beweging versus onvrijwillige beweging

We staan er eigenlijk nooit bij stil, maar er is een groot verschil tussen vrijwillige en onvrijwillige beweging.

Dat klinkt alsof we de hond meesleuren, maar ook als dat niet het geval is, wordt de beweging die we honden bieden toch vaak bepaald door mensen.

Denk bijvoorbeeld aan aangeliijnde snelle beweging zoals hardlopen, fietsen of steppen. Maar ook zwemmen (iets in het water gooien, hydrotherapie), herhalende geconditioneerde beweging (achter een bal/stok aanrennen), sporten, een snellopende eigenaar bij moeten houden of moeten wandelen met pijn vallen onder onvrijwillige (door de mens gestuurde) beweging.

De mens bepaalt meestal wanneer, hoe vaak, hoe lang, hoe snel en waar de hond wandelt. Maar wat gebeurt er als we de hond vooral zelf laten bepalen zonder aanwijzing van de mens?

Uit onderzoek is gebleken dat er verhoogde angstniveaus gemeten kunnen worden na onvrijwillige beweging, evenals verhoogde ontstekingswaarden bij colitis (ontsteking aan de darm).

Na vrijwillige beweging werden juist lagere ontstekingswaarden gemeten. Onvrijwillige of teveel beweging heeft ook een negatieve invloed op de darmbacteriën en het darmslijmvlies.

(Allen et al 2015, Uysal et al 2015, Jang et al 2018), (Alves et al 2021)



Sporthond

Het is natuurlijk heel leuk om activiteiten met je hond te ondernemen. Dat kan in de vorm van een hondensport zoals bijvoorbeeld agility (behendigheid) of flyball. Deze activiteiten vallen grotendeels onder anaerobe, onvrijwillige beweging en moeten dus met een kritische blik bekeken worden en zijn zeker niet voor elke hond geschikt.

Als je een hond hebt die al erg hoog in z'n energie zit, kunnen dit soort sporten juist zorgen voor meer opwinding en meer stresshormonen. Naast het mentale aspect van hoge opwinding en de daarbij behorende invloed op gedrag en de darmen, hebben dit soort sporten ook een flinke impact op het lichaam. Zoals eerder gezegd kan anaerobe beweging zorgen voor verhoogde ontstekingswaarden en daarbij is het risico op blessures aan spieren, pezen en gewrichten groot.

Als je een fysiek belastende sport beoefent met je hond, zorg dan dat hij op z'n minst twee keer per jaar goed onderzocht wordt door een fysiotherapeut of osteopaat.



Bij een studie met 1627 honden die aan agility deden, raakte 33% geblesseerd. 58% daarvan raakte geblesseerd tijdens een wedstrijd. De meeste blessures waren aan de schouders en de rug. De schutting, de kattenloop en de sprongen waren verantwoordelijk voor meer dan twee derde van de ongevallen. (Levy et al 2009).

Bij een meer recente studie uit 2021 bleek dat 41,7% van de honden die regelmatig aan agility doet, de schouder of iliopsoas spier blesseerden. (Markley, 2021)

Een goede warming-up en cooling-down kunnen blessures voorkomen.

Achter de geraniums dan maar?

Dat niet elke vorm van beweging altijd even gezond is, wil natuurlijk niet zeggen dat je dan maar niets meer moet doen. De meeste hondenrassen zijn ooit gefokt om te werken en hebben een sterke behoefte aan fysieke en mentale uitdagingen.

Teveel of te intensieve beweging (afhankelijk van het individu) kan schadelijk zijn. Maar te weinig beweging en mentale uitdaging is dat net zo goed. Het gaat dus altijd om de balans.

Honden werken over het algemeen graag met hun neus, of je nu serieus gaat speuren met de hond, of dat je de hond zijn neus laat gebruiken tijdens de dagelijkse wandeling, een snuffeltuon of snuffelspelletjes thuis doet, dit is een vorm van beweging die aan elke hond aangepast kan worden.

Een wandeling gaat niet alleen om kwantiteit (hoe lang of hoe ver je loopt), maar ook om kwaliteit door bijvoorbeeld onderweg zoekspelletjes te doen, de hond te laten klauteren of samen te onderzoeken.

Je hond hoeft dus zeker niet achter de geraniums. Ook niet als hij niet zo ver kan wandelen. Maar je hoeft je hond ook niet fysiek af te matten om hem gelukkig te maken.





4. Sociale contacten

Is sociaal contact belangrijk?

Een hond die alleen leeft, zonder contact met andere dieren en/of mensen, is ongelukkig.

Sociaal contact is belangrijk voor de emotionele en fysieke gezondheid. Het is één van de belangrijke pijlers voor een gelukkig hondenleven. Voor sociale dieren (inclusief mensen) is sociale uitsluiting of negeren, de zwaarste straf die er is. Het veroorzaakt niet alleen mentale, maar ook fysieke pijn.



Solitair of sociaal

Sociaal gedrag is een complex begrip. Het hangt onder andere af van de diersoort (sommige dieren leven solitair, andere juist in een groep), van de leeftijd, de aanwezigheid van voldoende voedsel en bijvoorbeeld het paarseizoen.

Solitair levende dieren leven alleen en zijn niet afhankelijk van een groep om te overleven.

Sociaal levende dieren hebben een sterke band en werken samen met dieren **binnen hun eigen groep**. Het betekent dus NIET dat ze per definitie vriendelijk zijn naar vreemden.

Sociaal gedrag is gedrag dat soortgenoten ten opzichte van elkaar vertonen. Vrijwel elk dier heeft contact met soortgenoten (al was het alleen maar om te paren) en vertoont in die zin sociaal gedrag.

In het algemeen hebben we het over sociale dieren als een diersoort in een groep leeft. Dat is dus iets anders dan sociaal gedrag in de vorm van wenselijk gedrag, vriendelijkheid en hebben van sociale vaardigheden.

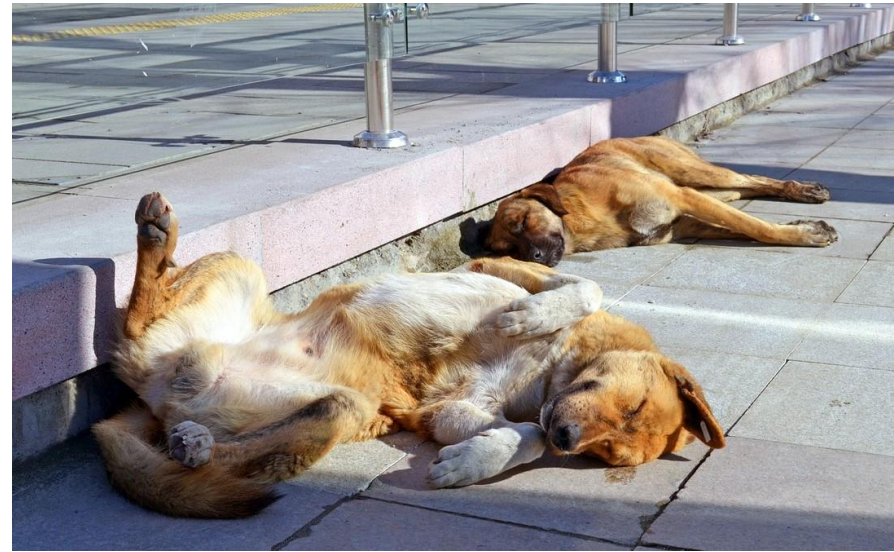
Roedeldier?

Honden zijn in de basis sociale dieren. Ze hebben van nature behoefte aan sociaal contact en kunnen meestal goed samenleven met soortgenoten. Ze zijn in staat om samen te werken bij het jagen en kunnen samen hun jongen grootbrengen (dat is waarom teven na de loopsheid schijnzwanger worden).

Als we de wolf als uitgangspunt nemen, leeft deze in een groep. Maar niet zoals nog vaak gedacht wordt met een strenge, lineaire hiërarchie met een alpha-wolf aan de top. Een roedel wolven bestaat in de praktijk meestal uit een familie; ouders en de jongen van twee of drie generaties.

En net als in elke familie zijn er regels, zijn de ouders soms streng, de kinderen ongehoorzaam en vormen ze samen een team.

Je kunt het woord “roedel” op meerdere manieren interpreteren. In de praktijk noemen we meerdere honden die samen leven of optrekken vaak een roedel. Maar in de natuur is een roedel in feite een om te overleven van elkaar afhankelijke groep, gevormd door ouderdieren en hun nakomelingen die in de groep blijven. Wanneer de groep te groot wordt voor het gebied waarin ze leven, kan de roedel zich opsplitsen.



Geen wolf

MAAR, een hond is geen wolf en leeft ook al lang niet meer zo. De hond is namelijk gedomesticeerd en leeft al eeuwen lang samen met mensen. Voor hun voedsel zijn ze grotendeels afhankelijk van mensen en ook vrij levende honden die (deels) op straat leven, vormen vaak geen echte roedel. Ze kunnen wel groepen vormen waarin ze elkaar opzoeken om samen te slapen en zijn dan vaak ook territoriaal jegens andere groepen, maar ze zijn geen familie en niet afhankelijk van elkaar om te overleven.

Voor veel huishonden is het contact met mensen zelfs belangrijker dan het contact met soortgenoten.

Semi-sociaal

Je zou kunnen zeggen dat een huishond geen echt roedeldier meer is, maar wel een sociaal dier. Dat wil zeggen dat een hond graag gezelschap heeft, maar dat hoeft niet per se een andere hond te zijn.

Daarnaast is het ook niet vanzelfsprekend dat een hond sociaal contact wil met mensen of honden buiten zijn 'veilige groep'.

Om te zorgen dat een hond zich prettig voelt in de nabijheid van vreemde honden, mensen en andere dieren, moeten we socialiseren. Een proces waarbij we een pup op een positieve manier kennis laten maken met de wereld om ons heen en waarbij de pup sociale vaardigheden leert.



DD: Socialiseren is een delicaat proces waar veel misverstanden over bestaan.

Er is een fijne lijn tussen socialiseren en traumatiseren. Socialiseren betekent niet 'lukraak blootstellen aan,' maar stapsgewijs POSITIEVE ervaringen opdoen.

MV: (bijna) ieder levend wezen heeft behoefte aan sociaal contact in één of andere vorm, met zijn eigen soort, of met een andere soort. Het contact kan leuk, waardevol en leerzaam zijn áls het met wederzijdse toestemming van álle betrokkenen plaatsvindt. En juist daar wringt nog wel eens de schoen.

Socialiseren

Socialisatie betekent in feite: kennis laten maken met het dagelijks leven, en wat er in jullie leven toe doet. Dat betekent **niet** dat een puppy/hond in contact gebracht moet worden met alles dat je maar bedenken kunt en dat dit ook nog binnen een bepaalde periode moet plaatsvinden.

Het is belangrijk dat een puppy/hond goede sociale contacten opdoet, met mens en dier, passend bij de behoeften van de specifieke pup, op dat specifieke moment. De basis hiervoor wordt gelegd bij de fokker, en wordt voortgezet door de eigenaar.

Dit vindt stapsgewijs plaats, in het tempo van de puppy/hond. Gaat het te snel of gaat het over de grenzen heen, dan is de kans groot dat er problemen ontstaan en dat een puppy angstig wordt in plaats van stabiel. Dit kan leiden tot ongewenst gedrag zoals een gebrek aan sociale vaardigheden, niet naar buiten willen of agressie, maar ook tot gezondheidsproblemen.



Je kunt een pup maar één keer 'opbouwen', maar een hond leert z'n hele leven lang.

Het is dan ook niet de bedoeling dat een 'checklist' wordt afwerkt van alles dat een puppy gezien, gehoord en gedaan moet hebben.

Het gaat om kwaliteit, niet om kwantiteit!

Wordt iedere hond gelukkig van sociaal contact?

Sociaal contact kán gelukkiger maken, stress verminderen en innerlijke groei en geluk stimuleren. Of dit ook echt gebeurt, hangt sterk af van alle betrokkenen en de omstandigheden. Niet iedere hond kan bijvoorbeeld een ontmoeting met een soortgenoot aan of heeft er behoefte aan. Dit kan ontstaan door pijn, een negatieve ervaring, vermoeidheid, drukte etc.

Sommige honden vermijden liever (een deel van) hun soortgenoten, tenminste, als de eigenaar daar niet (bewust of onbewust) een stokje voor steekt.

MV: Onze huidige, drukke maatschappij maakt het ontwijken van contacten lastiger. Het vergt vaak veel moeite en anticipatie van de eigenaar. Onze wens is dat iedereen elkaar en de honden wat meer ruimte geeft.

Hond-hond contact

Vaak wordt hierbij gedacht aan een fysieke ontmoeting van 2 of meer honden (of andere diersoorten). Echter, het eerste contact wordt al eerder gelegd door middel van geur, geluid en/of zicht. Honden verzamelen op die manier al heel veel informatie. Daarna komt het tot een eventuele ontmoeting. Al hoeft dat dus niet noodzakelijkerwijs altijd zo te zijn. Soms is een 'ontmoeting' op afstand al meer dan genoeg.

Hond-mens contact

Voor veel honden is het contact tussen hond en eigenaar en/of gezinsleden het belangrijkste contact in hun leven. Voor sommige mensen is de hond wellicht slechts een onderdeel van een rijk sociaal leven, maar voor de meeste honden is hun mens het middelpunt van hun bestaan. Daar mogen we best wat vaker bij stilstaan.

DD: Sociaal contact kan bestaan uit hond-hond, hond-mens en hond-dier contacten, met bekenden en onbekenden, binnen de eigen familie/huishouding en daar buiten.



Sociaal gebaar

Een losloopgebied betekent niet dat je hond LOS MOET, het betekent dat je hond LOS MAG.

Als iedereen wat (meer) rekening houdt met de ander, dan heeft met een beetje geluk niemand een slechte dag.

Sociaal vaardig

Dat honden in wezen sociaal levende dieren zijn, wil nog niet zeggen dat ze automatisch sociaal vaardig zijn. Ook als een hond niet agressief reageert op andere honden heeft hij niet per se goede sociale vaardigheden.

Het oefenen van sociale vaardigheden begint in het nest, maar eindigt daar niet. Pups gaan meestal tussen de zeven en twaalf weken naar hun nieuwe huis, maar zijn dan nog volop aan het leren.

Als er een andere volwassen, stabiele hond in huis is, kan deze mogelijk een rol spelen bij het ontwikkelingsproces van de pup.

Dat wil echter niet zeggen dat wij niet moeten bijsturen en soms moeten ingrijpen in de relatie tussen meerdere honden in een huishouden.

Het is uiteindelijk onze taak om er voor te zorgen dat de pup leert om op een prettige manier met andere honden om te gaan. Dat betekent in de praktijk dat we het ze niet 'zelf laten uitzoeken', maar dat we ongewenst gedrag voorkomen en bijsturen waar nodig.

Doen we dat niet, dan is de kans groot dat de hond vroeg of laat een keer gebeten wordt door een andere hond. En nee, daar leert hij niet van hoe hij het dan wel moet doen. Hij leert hooguit dat andere honden eng zijn en kiest in het vervolg voor vluchten of aanvallen.



Sociale vaardigheden zijn vaardigheden die betrekking hebben op de omgang en communicatie met anderen. Een hond die zonder kwade bedoelingen hard op een andere hond af rent is niet sociaal vaardig. Het is geen beleefde manier om een andere hond te begroeten en komt vaak omdat de betreffende hond zelf spanning ervaart, of niet goed weet hoe met de situatie om te gaan. De hond die op deze manier benadert wordt en van zich af snauwt wordt dan vaak juist bestempeld als asociaal of onvriendelijk, maar hoe zou jij het vinden als een vreemde zo op je af komt?

Sociaal spel

Bijna iedereen denkt te weten wat spel is, en toch:

- is het moeilijk om er een **goede** definitie van te geven
- lopen de meningen erover enorm uiteen
- is het regelmatig een bron van stress, frustratie en verdriet bij eigenaren
- is het een bekend recept voor (het ontstaan van) ongewenst gedrag bij honden

Best bijzonder als je daar over nadenkt.

Het is van essentieel belang om goed te (leren) zien wat spel is, hetgeen naar onze ervaring regelmatig wordt onder- en overschat.



Als een hond bij de eigenaar komt schuilen, dan is dat een vorm van communicatie.



Het bekijken van videomateriaal in slow motion is vaak uitermate leerzaam. Dat maakt extra goed zichtbaar wat er gebeurt. In het echt gaat het vaak zo snel, waardoor het lastig is om alles te overzien, en ervan te leren.

Sociale wandeling

Als je een hond hebt die moeite heeft met andere honden of niet sociaal vaardig is, dan is een sociale wandeling een goede manier om de hond op een gecontroleerde manier te introduceren bij een andere, bij voorkeur stabiele, sociale hond.

De afstand tussen de honden moet groot genoeg zijn om te zorgen dat beide honden zich op hun gemak voelen. Dat kan in het begin misschien wel 10 of 20 meter of meer zijn. Als de honden elkaar beter leren kennen en geen stress signalen vertonen kan de afstand verkleind worden.

Je kunt parallel lopen of juist achter elkaar.

Natuurlijk ga je niet in een druk losloopgebied wandelen met een hond die moeite heeft met andere honden. Je kiest een rustige plek met zo min mogelijk prikkels. Het gaat er om dat de hond positieve ervaringen opdoet.

DD: De aanwezigheid van voorbeeldhond is enorm waardevol; het geeft rust, vertrouwen en het goede voorbeeld, waardoor mooie leermomenten ontstaan voor de 'probleemhond'.

MV: Een goede sociale wandeling bestaat meestal uit totaal 2 honden: de hond waar het om gaat (bijvoorbeeld getraumatiseerd door één of meer bijtincidenten of een pup die kampt met een socialisatie-achterstand i.v.m. gezondheidsproblemen) en de voorbeeldhond.

Een sociale wandeling betekent echter niet 'gewoonweg' gaan wandelen. Het is belangrijk om van te voren goed na te denken en afspraken te maken over zaken zoals het wandelgebied, de afstand tussen de honden, de route, de start en het einde van de wandeling, etc.



Als je een wandeling houdt met totaal 2 honden dan kunnen ze het beter overzien; dat geeft rust. Met 3 of meer honden geeft vaak stress, één en ander afhankelijk van de situatie.

Sociaal contact: do's

Een aantal voorbeelden die kunnen leiden tot gewenst gedrag:

- Een goede rustige leeromgeving
- Passende afstand
- Gebruik maken van (natuurlijke) barrières
- Goede handling en lijnvaardigheden
- Keuzes geven
- Rust, geduld en tijd
- Vertrouwen
- Sociale wandelingen



Goed sociaal contact vereist goede communicatieve vaardigheden en dat kost energie. Zorg daarom voor voldoende kwaliteitsslaap en rustperiodes tussendoor. Op deze manier kunnen ervaringen worden verwerkt, kan het geleerde inzinken én beklijven.

Sociaal contact: don'ts

Een paar voorbeelden die kunnen leiden tot ongewenst gedrag:

- Ongeschikt gebied
 - Te weinig afstand
 - Geen barrières
 - Druk, dwang, stress
 - Overvragen
 - Overprikkelen
 - Straffen
 - Testen
-
- Hondenspeelplaatsen, 'roedelopvang' centra, puppy feestjes etc. zijn regelmatig te druk en niet of onvoldoende adequaat begeleid. Een puppy/volwassen hond kan letterlijk onder de voet worden gelopen, worden overspoeld door nieuwe indrukken, worden gepest, oververmoeid raken door alle indrukken, geuren, geluiden en/of beweging.
 - Het zelf laten uitzoeken, niet steunen, begeleiden en begrenzen in contact met andere honden.
 - Sociaal contact afdwingen; je hond contact laten maken met elke hond die je op straat tegen komt.

Sociale contacten

Mensen kiezen zelf hun sociale contacten en dat vinden we heel gewoon. Het is daarom best bijzonder om te denken dat alle honden altijd contact willen met iedereen, met elke hond, met elk mens, in welke uitvoering en welk aantal dan ook. En, als het aan ons ligt, willen we graag dat ieder contact sociaal verloopt. Iedere dag, in iedere situatie, tijdens iedere wandeling en op elke leeftijd. Honden worden vaak in situaties gedwongen waar ze zich niet prettig bij voelen. Heel vaak gaat dat (lang) goed, tot het emmertje een keer overloopt.



Stilstaan bij is sociaal

Het verschilt per hond of de voorkeur uitgaat naar regelmatig of juist weinig contact, en met wie. Het feit dat ook een hond voorkeuren heeft, daar staan we misschien te weinig bij stil.

Er wordt vaak gezegd dat stilstand achteruitgang is, zo luidt immers het gezegde. Als we echter af en toe stilstaan bij de behoeftes van onze hond en hoe we daar invulling aan geven, dan kan stilstand vooruitgang betekenen. Bekijk dingen eens (wat vaker) vanuit het standpunt van je hond.



5. Slaap

Geluk zit deels in de slaap

Slaap is een eerste levensbehoefte. Als je niet wilt instorten, is slaap onontbeerlijk om zowel fysiek als mentaal gezond te blijven. Lichaam en geest zitten tijdens het slapen dan ook niet stil:

- Er wordt van alles in het lichaam gerepareerd, de spieren ontspannen zich en ook de hersenen worden opgeruimd.
- Opgedane ervaringen en informatie worden verwerkt.
- Voldoende slaap verbetert het geheugen en maakt leren makkelijker, waardoor we beter in staat zijn de juiste beslissingen en keuzes te maken.
- Slaap heeft een positief effect op aandacht, concentratie en coördinatie.
- Het versterkt het immuunsysteem.



Slaap en pijn

Slaap en pijn zijn sterk met elkaar verbonden.

Onderzoek bij mensen heeft aangetoond dat slaapttekort een negatieve invloed heeft op de pijnperceptie (hoe we pijn ervaren) en de pijngrens.

Daarnaast heeft slaapttekort ook invloed op ontstekingsprocessen in het lichaam. Dit heeft ook weer invloed op het immuunsysteem en de darmflora. Uit onderzoek is gebleken dat meer en betere slaap leidt tot minder pijn.

Bij de behandeling van (chronische) pijn, is het dus ook van belang om naar de hoeveelheid en kwaliteit van de slaap te kijken.



Balans

Slaap is belangrijk voor de mentale en fysieke gezondheid. Geef een hond daarom de mogelijkheid om ook overdag regelmatig te kunnen rusten en slapen, vooral na een wandeling, iets (in)spannends of na bezoek. Dit is één van de mogelijkheden om ervoor te zorgen dat een hond zo veel mogelijk in balans komt én blijft.

Het spreekwoord ‘Geen slapende honden wakker maken’ klopt dan ook absoluut. Regelmatig of chronisch slaapttekort kan bijdragen aan (gedrags)problemen.

“Weetje”

Vermoeidheid is één van de hoofdoorzaken voor (gedrags)problemen bij honden.

“Weetje”

Stress is één van de hoofdoorzaken voor (gedrags)problemen bij honden.

“Weetje”

Pijn is één van de hoofdoorzaken voor (gedrags)problemen.

“Weetje”

Angst is één van de hoofdoorzaken voor (gedrags)problemen bij honden

Vermoeidheid, stress en angst...

...zijn nauw met elkaar verbonden. Als een hond wakker is stijgt het stressniveau onder invloed van het dagelijks leven en als een hond slaapt herstelt dit zich weer. Als een hond gedurende een langere periode te weinig slaapt is er onvoldoende herstel en kan chronische vermoeidheid ontstaan. Vermoeidheid maakt gevoeliger voor stress, stress maakt gevoeliger voor angst, wat weer een negatieve invloed heeft op de kwaliteit van slaap. Dit trio kan resulteren in een kort(er) lontje en minder sociale vaardigheden. Door vermoeidheid ontstaat ook vaker 'kip-zonder-kop-gedrag'. Nu is dergelijk gedrag natuurlijk niet 'verboden' maar je ziet wel vaak dat een hond zichzelf dan verliest en te druk wordt, en vervolgens gedrag laat zien dat je eigenlijk niet wilt, zoals happen in de lijn, overmatig blafgedrag etc.



DD: Je hoeft je hond niet uit te putten om hem gelukkig te maken.
Een vermoeid lichaam betekent niet per se een kalme geest.

MV: Er is een groot verschil tussen een hond die behoefte heeft beweging en een hond die z'n uitknopje niet kan vinden.

Het is de bedoeling dat een hond tevreden en voldaan is na een wandeling.

Sociale vaardigheden kosten energie

Goede communicatie kost vaak meer energie dan kort-door-de-bocht-communicatie. En in moeilijkere situaties vraagt het meer vaardigheden om een boodschap goed over te brengen.

In geval van stress, angst, vermoeidheid en/of gezondheidsproblemen, worden we vaak minder sociaal vaardig; we hebben minder geduld, raken sneller uit balans en kunnen minder hebben. We komen ook vaak minder goed uit onze woorden, en de kans op een overreactie neemt toe.

De kans op een overreactie wordt groter op een, in onze ogen, normale situatie met niks bijzonders. Zo ontstaan (gedrags)problemen, of ze breiden zich uit.

DD: Niet alleen de hoeveelheid slaap, maar ook de kwaliteit van de slaap is belangrijk. Dat betekent dus ook voldoende REM slaap. Voor gezonde, volwassen honden is dit +/- 20% van het geheel. Voor pups en senioren nog meer.



MV: Bij zowel honden als mensen zijn een hoog leef tempo, te volle agenda's (ook die van de hond!), te hoge verwachtingen en stress, belangrijke oorzaken voor lichamelijke en geestelijke problemen en kortere lontjes. Familie van mij heeft ruim 30 jaar in Griekenland gewoond en ik ben er heel vaak geweest. Ik zag daar regelmatig straathonden: de meeste goed op gewicht, veelal alleen of in gezelschap van 1 of 2 andere honden en meestal aan het luieren. Ik heb daar zelden aanvaringen tussen honden gezien. Ik denk dat minder druk (letterlijk en figuurlijk) één van de sleutelwoorden is.

Hoeveel slaap?

Gezonde, volwassen honden hebben gemiddeld zo'n 15 uur per etmaal slaap/rust nodig. Puppy's, kwetsbare honden (lichamelijk en/of geestelijk) en honden op leeftijd hebben meer slaap nodig, gemiddeld 18 uur per etmaal. Een hond slaapt echter niet al die uren achter elkaar.



Slapen, rusten en doezelen

Een hond slaapt tijdens de nacht ongeveer 8 uur en overdag wordt er nog eens 8 uur geslapen, gedoezeld en gerust. Deze slaap/rustperiode gaat in fases: de hond wordt af en toe wakker, rekt zich uit, gaat verliggen en rolt zich bijvoorbeeld op of gaat juist languit liggen. Of kiest voor een andere slaappleaats, al dan niet in een andere ruimte. En tussendoor is er natuurlijk tijd voor zaken als eten, drinken, spel en wandelingen.



Laat een pup/herplaatshond niet meteen alleen, niet overdag en/of 's nachts.

Te snel alleen moeten blijven, zonder dat het eigen keuze is, draagt niet bij aan een gevoel van veiligheid, geborgenheid en zich begrepen voelen. Het vergroot de kans op stress, angst en problemen.

Investeren in een goede start is essentieel.

Sociale slapers

Honden zijn sociale slapers, ze slapen niet graag alleen. Samen slapen biedt veiligheid. Een hond die noodgedwongen alleen slaapt, slaapt vaak minder diep en is sneller wakker. Dit heeft invloed op de kwaliteit van de slaap, maar mogelijk ook op gezondheid en gedrag.

Het is daarom belangrijk om je hond de keuze te geven om bij je in de buurt te liggen, of ergens anders, bijvoorbeeld bij andere dieren in huis. Dit geldt voor alle honden, maar extra voor puppy's en voor honden die net geadopteerd zijn.

Slaap voor pup/herplaatshond

De eerste periode van een herplaatshond bij de (nieuwe) eigenaar verschilt vaak niet zo heel veel als die van een pup. Immers, ook bij deze hond verandert alles in het leven van de hond door de herplaatsing: de mensen, de honden, de directe woon- en leefomgeving, wandelgebieden, geuren, geluiden, voeding, eet- en drinkbak etc. Niet iedere herplaatshond heeft geleerd in een huis te wonen, is (nog steeds) zindelijk of kan vanaf dag 1 alleen blijven.



De keuze is reuze

Een keuze in **verschillende** soorten slaapplekken in **verschillende** ruimten is belangrijk: een ovale mand, een plat kussen etc. De keuze is niet zwart/wit en kan afhangen van de emoties van de hond, de leeftijd, gezondheid, persoonlijke voorkeuren etc. En deze voorkeuren kunnen veranderen, naar mate een hond ouder wordt, maar ook per dag kan een voorkeur verschillen. Het is daarom belangrijk om je hond de keuze te geven om bij je in de buurt te liggen, of ergens anders, bijvoorbeeld bij andere dieren in huis. Je kunt tevens denken aan een keuze tussen binnen en buiten.

Geluid, gevoelstemperatuur, licht etc. spelen immers ook een rol. De ene hond ligt graag onder een deken of in 't zonnetje en de andere hond het liefst zo koel mogelijk in een rustige ruimte.

Voor de meeste honden geldt dat ze graag **wat hoger** liggen. Dan hebben ze overzicht en dat voelt vaak veiliger. Dat verklaart ook waarom ze graag op de bank liggen. Als wij afwezig zijn is onze geur op een bank of een bed het sterkst. Een bank geeft een hond bovendien een steuntje in de rug door middel van de hoek of leuning, en met daarbij -indien gewenst- de kop op de armleuning. Bedenk tevens dat honden soms/regelmatig bij de eigenaar in de buurt gaan liggen, maar dat niet de meest comfortabele plek vinden.

“Weetje”

Het hebben van keuzes is voor ieder individu belangrijk, het is één van de basisbehoeften. Het hebben van te weinig keuzes is één van de meest voorkomende oorzaken van stress. Echter, en dit klinkt misschien als een paradox, het hebben van te veel keuzes is ook een bron van stress. Het is belangrijk om een balans hierin te vinden.



Een bench als slaappleaats

Het kan helpen om een puppy te begrenzen wat betreft ruimte of om prikkels te verminderen, waardoor hij mogelijk sneller zal gaan slapen als er bezoek is of als je zelf even niet kan opletten.

Dit betekent niet dat je een pup/hond de hele dag of nacht opsluit in een bench of een andere (te) kleine plek. Probeer een pup/hond (tijdelijk) te begrenzen door middel van (kinder)hekjes, een roomdivider en/of puppyren.

Een puppyren kun je ook gebruiken als room-divider, of om een deel van je huis, tuin of balkon af te zetten, bijvoorbeeld om je rozenperkje beschermen tegen je pup.

Als je een bench met het deurtje open in een begrensde plek plaatst, dan kun je deze plek ook gezelliger maken voor je hond, bijvoorbeeld met wat eten, speelgoed, een grote speelbeer om tegen aan te liggen, een kluitje etc. en wat verder bij de hond past. Als je een bench gebruikt, zorg er dan voor dat deze groot genoeg is. Je hond moet er languit in kunnen liggen, goed rechtop kunnen staan en zich makkelijk kunnen omdraaien. En let op; pups groeien snel!

Een bench is niet voor elke hond geschikt. Daarnaast is niet de bedoeling dat je je hond in een bench maar laat blaffen of huilen met de gedachte 'vroeg of laat houdt het wel op'. ALS het al ophoudt, dan kun je je afvragen ten koste waarvan.

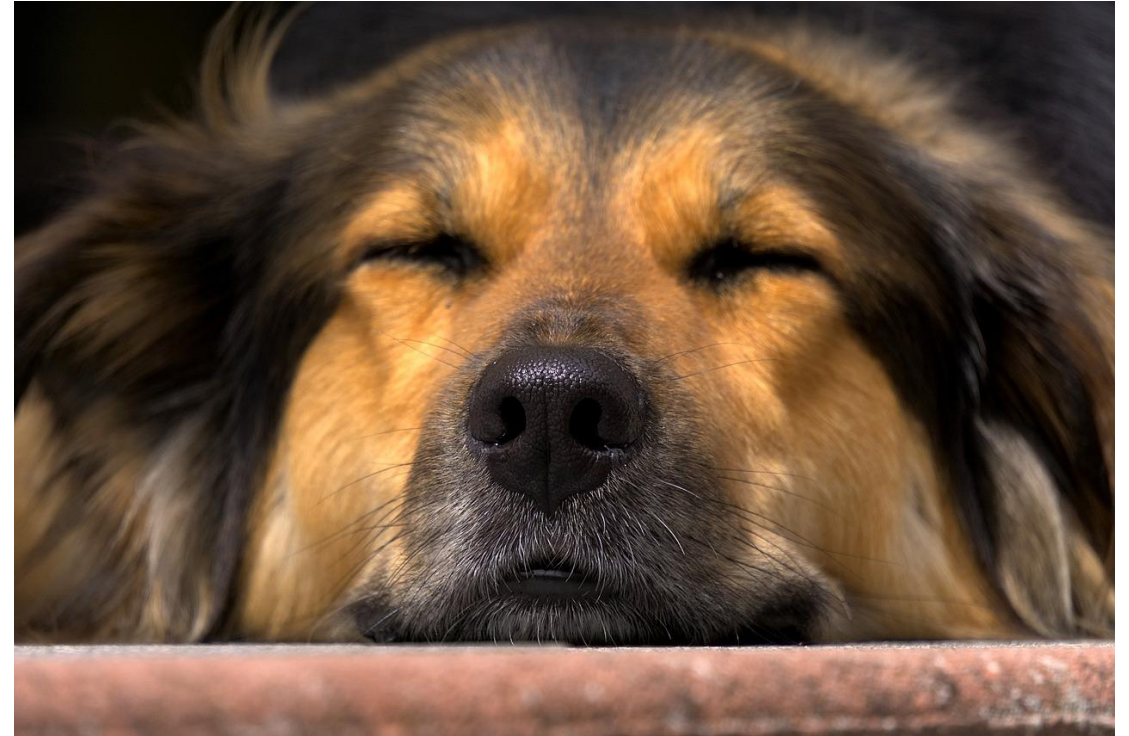


Hoe herken je slaaptekort?

Slaaptekort kun je herkennen aan een aantal symptomen zoals:

- Weinig slapen, snel wakker, te alert
- Niet tot rust kunnen komen (het 'oververmoeide kind')
- Sloom of juist hyperactief
- Z'n draai niet kunnen vinden in huis
- Lusteloos of sip
- Immuunsysteem problemen
- Gevoeliger voor aanraking
- Gevoeliger voor (harde) geluiden
- Een lagere pijngrens
- Concentratieproblemen/verminderd leervermogen
- Verhoogd stress- en angstniveau
- Probleemgedrag zoals korter lontje, sneller happerig en blafferig
- Het sneller koud hebben
- Meer honger

Het is belangrijk om te kijken naar het totale plaatje, (een deel van) genoemde symptomen kunnen ook duiden op iets anders, zoals bijvoorbeeld pijn.



De ergste reactie

Bij probleemgedrag wordt vaak gekeken naar de ergste reactie van een hond, en vanuit daar gaan we aan de slag. We proberen het eruit te trainen, te negeren, de hond af te leiden met een koekje etc. Vaak zijn er echter andere dingen in het leven van de hond die ons de informatie geven waar het echt om draait, zoals bijvoorbeeld vermoeidheid, pijn of stress.



6. Zelfstandigheid, keuzes en grenzen

Keuzevrijheid

Hoe zou het voor je zijn als je zelf geen keuzes mocht maken; niet mag kiezen wat en wanneer je wilt eten, waar en wanneer je wilt slapen, niet zelf mag bepalen wanneer en of je naar buiten wilt, geen invloed hebt op je sociale contacten, niet mag zeggen of je aangeraakt wilt worden of niet, niet mag bepalen wat je wilt lezen of op tv mag kijken, wanneer je geluid mag maken, kortom als je geen autonomie (zelfbeschikking) hebt?

Keuzevrijheid is voor mens én dier een belangrijke factor voor een gelukkig en stressvrij leven. Toch bepalen wij vrijwel alles in het leven van onze honden en vaak zijn we ons hier niet eens bewust van.

Veiligheid is uiteraard de basis bij het geven van keuzes.



Het hebben van een bepaalde mate van controle en zelfbeschikking is noodzakelijk voor het welzijn van mens en dier.

Te weinig controle kan leiden tot een gevoel van hulpeloosheid en depressie. Dieren die meer keuzes en controle krijgen, kunnen beter met stressvolle situaties omgaan.

Grenzen

Natuurlijk kun je je hond niet alles laten bepalen. Honden hebben, net als kinderen (en volwassenen) ook grenzen nodig. Hoewel vrij-levende honden prima zonder onze grenzen kunnen, is het in onze maatschappij nu eenmaal voor hun eigen en andermans veiligheid noodzakelijk dat we ons binnen bepaalde grenzen bewegen.

Als een hond zomaar de weg oversteeft levert dat gevaarlijke situaties op en als een hond ongeremd naar alle andere honden en mensen toe wil, kan dat heel vervelend uitpakken. Als een hond onbepaald kan eten en zich tonnetje rond eet, schaadt dat ook het welzijn.

Toch kunnen we onze honden vaak meer keuzes geven dan we denken.

Mogelijkheden

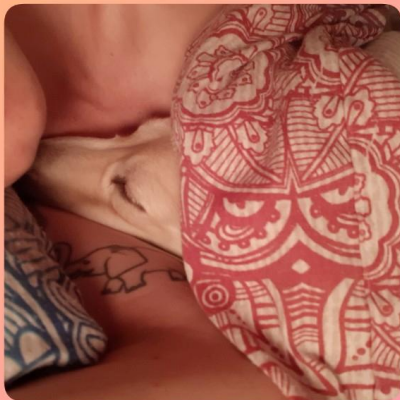
Om te kunnen kiezen moet je wel weten wat de keuzes zijn. Als je alleen maar zegt: 'kies maar', waar moet je dan uit kiezen?

Bij het aanleren van keuzes maken moet je grenzen inbouwen. Als de hond op een andere hond of mens af wil, kan het zijn dat dat niet tot de keuzes behoort. Maar als hij graag linksaf wil in plaats van rechtsaf en dat is veilig, dan kun je je hond tijdens de wandeling (een deel van) de route laten kiezen.

Behalve de route, kun je de hond ook keuzes geven in tempo (zonder over straat gesleurd te worden) en waar en hoe lang hij ergens wil snuffelen.

Dat kan betekenen dat je niet het rondje loopt wat jij in je hoofd had maar dat je een half uur doet over 100 meter of dat je op plekken komt waar je normaal niet loopt.





In het dagelijks leven zijn er heel veel mogelijkheden om honden keuzes te bieden.

Je kunt bijvoorbeeld denken aan:

- Kiezen uit verschillende kluijjes (biedt 3 of 4 verschillende aan en kijk welke je hond pakt)
- Kiezen uit verschillende speeltjes (biedt 3 of 4 verschillende aan en kijk welke je hond pakt)
- Kiezen uit verschillende slaappleatsen (soort bed, plek in huis)
- Vragen of hij mee uit wil in plaats van gewoon gaan
- Vragen of hij met de auto wil of in de buurt wil blijven
- Vragen of hij wel of niet geaaid wil worden (stop regelmatig en kijk hoe de hond reageert)
- De mogelijkheid om 'nee' te zeggen

Voorkeuren kunnen veranderen en afhankelijk zijn van de leeftijd, maar bijvoorbeeld ook weersomstandigheden kunnen van invloed zijn op de keuzes van je hond.

Natte billen

Bij zelf keuzes mogen maken hoort ook nee mogen zeggen.

Natuurlijk kan dit niet altijd (bijvoorbeeld als je hond naar de dierenarts moet), maar er zijn veel situaties waarin nee ook een prima antwoord is of waarin je eerst moet zorgen dat de hond zich veilig genoeg voelt om ja te zeggen.

Stel dat je je hond vraagt om in het natte gras te gaan zitten en hij doet het niet, is hij dan ongehoorzaam? Of wil hij liever geen natte, koude billen? Is het erg als je hond in zo'n situatie nee zegt? Misschien wil je hond niet mee wandelen als het regent of zegt hij nee als je hem wilt aaien. Luisteren naar de nee van je hond is belangrijk omdat dit vaak over persoonlijke grenzen gaat.



Bij zelfbeschikking of autonomie, hoort ook het recht om nee te zeggen.

Commando of signaal

We hebben allemaal wel eens gehoord dat je consequent moet zijn om een hond goed op te voeden. Als je een commando geeft moet hij ongeacht de omstandigheden naar je luisteren. Maar je hond zit niet in het leger en zoals gezegd kan het zijn dat je hond bij het commando 'zit' niet luistert, mogelijk omdat hij geen natte billen wil, of omdat hij pijn in z'n rug heeft, of omdat dat in die situatie gewoon te moeilijk is.

Daarom vervangen we het woord *commando* liever door *signaal* of *cue*. De intentie van dat woord is wezenlijk anders en als je hond niet doet wat je vraagt, kun je je afvragen wat de oorzaak daar van is in plaats van onvoorwaardelijke gehoorzaamheid te eisen.

Ik heb je gewaarschuwd

Honden zeggen regelmatig nee tegen ons. Meestal begint dat met een hele beleefde, subtiele 'nee, liever niet', in de vorm van een gaap, wegkijken of een tongel.

Maar als daar niet naar geluisterd wordt, zullen de meeste honden uiteindelijk NEE 'schreeuwen' in de vorm van grommen of snappen en uiteindelijk bijten.

Wanneer we dat grommen bestraffen, gaan we voorbij aan een waarschuwing van de hond dat we over zijn grenzen heen gaan.

Grommen is keurige communicatie om duidelijk te maken dat we nu echt moeten stoppen. Als de hond leert dat vluchten niet kan en dat aardig vragen en duidelijk waarschuwen niet werkt of zelfs bestraft wordt, blijft er uiteindelijk nog maar één optie over en dat is bijten.

Voorkomen

Als een hond gromt, kun je dus maar beter niet boos worden, maar je afvragen waarom de hond het nodig vindt om te grommen en hoe je dit in het vervolg kunt voorkomen.

Er zijn natuurlijk situaties waarin dit echt niet mogelijk is, zoals wanneer je hond met spoed naar de dierenarts moet. Maar in de meeste gevallen is het een kwestie van goed communiceren met je hond en luisteren naar zijn signalen.

Hier draait het dus eigenlijk weer om vertrouwen en veiligheid.



Moet je het dan maar accepteren als je hond naar je gromt?

Natuurlijk is het geen wenselijke situatie als je hond naar je gromt, maar in plaats van hem te verbieden om zijn ongenoegen te communiceren, kun je beter kijken wat de achterliggende oorzaak is, en hoe je de situatie voor je hond minder bedreigend kunt maken.

Doe maar niet

Dus je hond mag wel nee zeggen tegen jou, maar mag je zelf dan helemaal geen nee meer zeggen tegen je hond?

Natuurlijk mag/moet je grenzen stellen en kan je hond niet alles doen en krijgen wat hij wil.

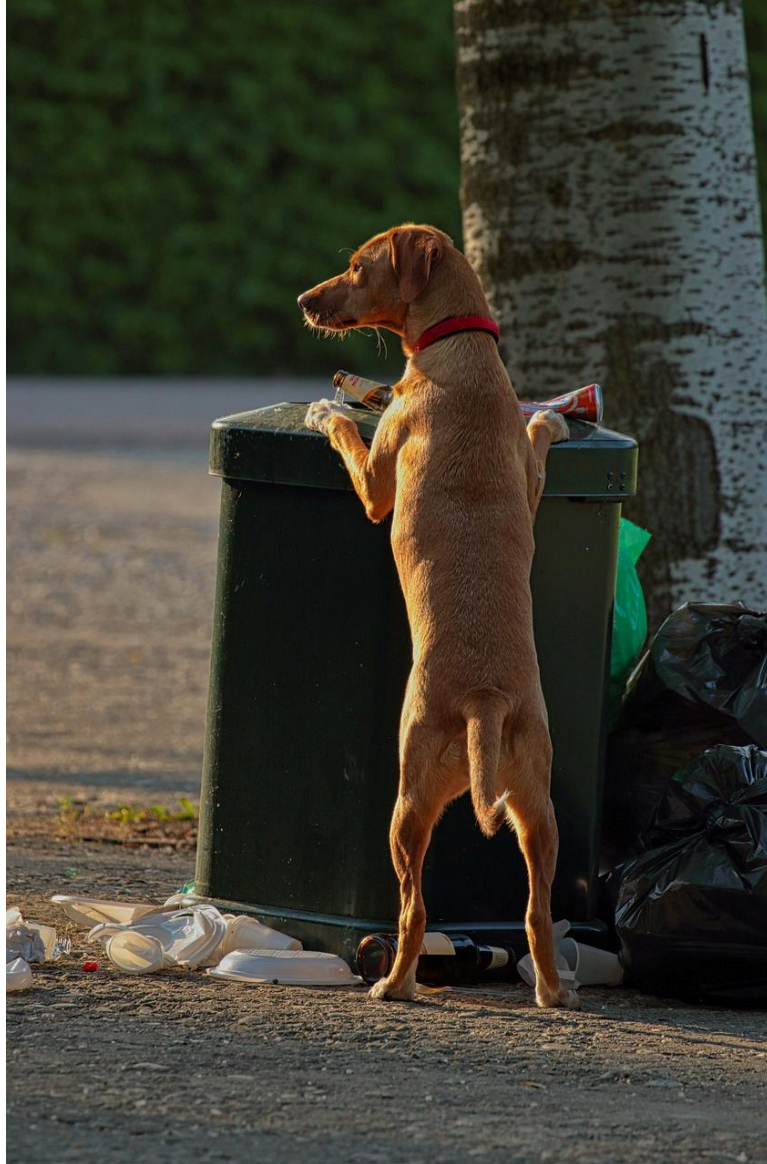
Maar het woord 'nee', daar zijn de meningen over verdeeld.

'Nee' is geen gedrag en vertelt de hond niet wat je dan wel van hem verwacht.

Voor mensen heeft nee een negatieve lading.

Als we nee tegen onze hond zeggen, betekent dat meestal 'stop nu waar je mee bezig bent'. Vaak zeggen we dat op een boze toon. De vraag is of honden altijd begrijpen wat we bedoelen en wat ze dan fout doen. Het is in ieder geval, net als ieder ander woord iets wat je hond eerst moet leren.

Je kunt de meeste nee's ook vervangen door een vriendelijker 'doe maar niet, doe in plaats daarvan liever....'



Keuzestress

Het geven van keuzes en stellen van grenzen is een zeer genuanceerd onderwerp.

Het geven van keuzes kan een hond meer zelfvertrouwen en veiligheid geven.

Maar een onzekere, angstige of nerveuze hond kan ook overweldigd raken door teveel keuzes of de verkeerde (onverstandige) keuzes maken.

Het is dus belangrijk om te kijken wat de hond aan kan en met eenvoudige keuzes te beginnen.

Zelfstandigheid

We hebben het in dit boek uitgebreid over de band met je hond versterken.

Maar je wilt natuurlijk ook niet dat je hond té afhankelijk van je wordt en niet meer van je zijde wil wijken. Hij moet ook enige mate van zelfstandigheid leren.

Zo leert hij bijvoorbeeld dat de wereld niet vergaat als je even de deur uit moet en dat het ook oké is als je even geen tijd hebt om met hem te spelen.

Een hond die *veilig gehecht* is, kan makkelijker alleen zijn dan een hond die onzeker is over jullie relatie. Het één sluit het ander dus niet uit.

Zelfstandigheid is geen ‘trucje’ wat je aan kunt leren.

Maar ontstaat door je hond keuzes te geven, tijd te geven om de wereld te onderzoeken en zijn zelfvertrouwen te vergroten bijvoorbeeld door middel van verrijking.

Ook ras-eigenschappen kunnen een rol spelen.

Sommige rassen zijn gefokt om zelfstandig te werken, terwijl andere rassen juist zijn gefokt om heel erg gericht te zijn op de aanwijzingen van de mens.



DD&MV:

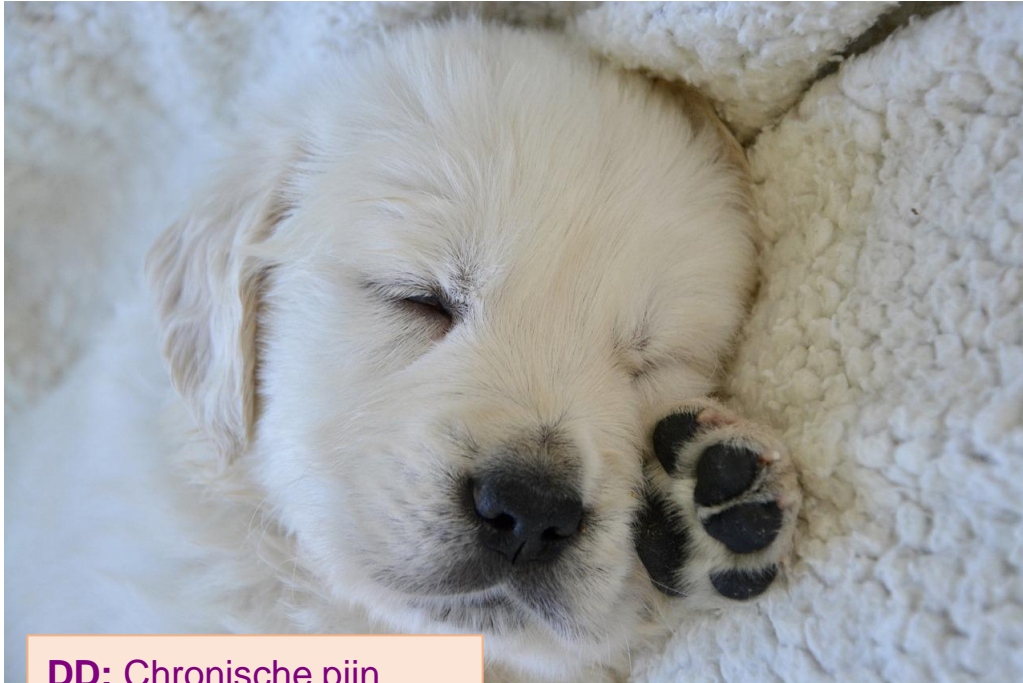
Als een hond niet alleen thuis kan zijn, dan kan dat voor veel stress zorgen. Zowel voor de eigenaar als voor de hond.

Problemen met alleen thuis zijn kunnen o.a. ontstaan door erfelijkheid, stress van de moederhond tijdens de dracht, een pup te vroeg bij de moeder weghalen, een pup/hond te snel alleen laten, fysieke problemen waardoor een hond uit balans is, angst/schrik terwijl de hond alleen was waardoor een negatieve associatie is gelegd, kopieergedrag etc.



7. Pijn(vrij)

De foto's bij dit hoofdstuk zijn NIET de betreffende honden. Het zijn beelden van -naar wij verwachten- gelukkige pups en gezonde honden.



DD: Chronische pijn heeft een enorme invloed op de kwaliteit van leven en is niet iets wat 'erbij hoort'.

MV: Wat wordt geaccepteerd als 'normaal' en wat is écht normaal?

E-boek Pijn bij honden

In het e-boek 'Pijn bij honden' is al veel geschreven over dit onderwerp en ook over hoe pijn bij honden te herkennen:

<https://michellevrolijk.nl/EboekPbH.pdf>. Omdat pijn zo'n belangrijk en breed onderwerp is, vind je in dit hoofdstuk meer informatie erover, maar vanuit een andere invalshoek, inclusief een voorbeeld uit de praktijk.

De basis

Een gelukkig huishondenleven begint voor veel puppy's met een goed en verantwoord fokbeleid. Dat vormt immers de basis voor een zo goed mogelijke start in het leven. Verdiep je dus voor de aanschaf in mogelijke erfelijke aandoeningen van het ras en hoe de fokker hier mee omgaat.

Normaal of het nieuwe normaal?

Enige tijd geleden vertelde een fokster: "*Mijn favoriete ras zit altijd op 1 bil, dat is normaal en dat hoort bij het ras.*" Misschien 'hoort' dit inmiddels bij het ras, maar normaal is het niet. Een hond hoort op 2 billen te zitten → als inderdaad het hele ras altijd op 1 bil zit, dan kun je je afvragen waardoor dit is ontstaan, en wat de mogelijke consequenties zijn.

Verantwoord fokbeleid of niet?

Hieronder volgen 3 voorbeelden met een voorbeeld uit de praktijk.

1. De hond met SLO

Hieronder volgt een korte algemene uitleg en daarna het praktijkvoorbeeld.

Wat is SLO?

Symmetrische Lupoide Onychodystrofie (SLO) is een ziekte van de nagels waarbij de nagels loslaten en misvormd weer terug groeien. Hierbij heeft de hond vaak pijn en kan kreupel lopen. Waarschijnlijk is het een auto-immuunziekte, maar de oorzaak is niet helemaal duidelijk. Bepaalde rassen worden vaker getroffen dan andere.

Er zijn verschillende behandelingen mogelijk, per hond moet worden uitgezocht waarop deze het beste reageert.

Bij een succesvolle behandeling kunnen de nagels weer normaal terug groeien, maar de behandeling moet lang, bij sommige honden zelfs *levenslang* worden vol gehouden.

Hoe ontstaat het?

Volgens de huidige opvatting is SLO een immuun-gemedieerde ziekte. Dat betekent dat het ontstaat door een 'aanval' van het immuunsysteem op het nagelbed. Het immuunsysteem doet zoiets meestal niet spontaan, maar als reactie op een prikkel. In deze theorie is SLO dus niet een op zichzelf staande ziekte maar een reactiepatroon op een prikkel.

Als mogelijke prikkels die het immuunsysteem hiertoe kunnen aanzetten, worden o.a. genoemd: voedselallergie en medicijngebruik. Tot nu toe zijn hiervoor echter geen bewijzen.

Bron: <https://mcvoordieren.nl>

Uit onderzoek is gebleken dat er genetische risicofactoren betrokken zijn bij het ontwikkelen van SLO.

Bron: <https://mcvoordieren.nl>

Praktijkvoorbeeld: Mevrouw X. over haar hond Y.

*“Toen mijn hond Y. 4 jaar was heb ik haar na lang wikken en wegen, en in overleg met de fokker (zijnde een erkende fokker), laten castreren. Ik heb deze **weloverwogen** beslissing genomen omdat ze iedere 4 maanden loops was, de perioden er voor was ze depressief, maakte om de kleinste dingen ruzie, en na de loopseheid had ze veel last van de schijndracht. Ze is in september geholpen.*

In januari liep ze voor het eerst mank. Een nagel zat los en ik dacht ‘Ach ze heeft gek gedaan’, en zocht er niks achter. Met pijnstillers ging het goed, na een week liep ze weer prima. Twee weken later liep ze weer mank, er bleek weer een nagel ingescheurd te zijn en vrij snel daarna braken er weer twee nagels.

De diagnose was SLO.

Note: op publicatiedatum van dit e-boek is onduidelijk of alle mensen die een pupje hebben of nog krijgen uit deze lijn inmiddels op de hoogte zijn of worden gesteld van de SLO-diagnose bij de 3 puppy's.

Ik heb de fokker gebeld om de diagnose te vertellen en het antwoord vond ik schokkend: ‘ik was er al bang voor want 2 pupjes uit hetzelfde nest hebben dit ook, ook ontstaan na de castratie.’

Mijn verdriet en frustratie waren en zijn enorm. Ik had dit zo graag van te voren geweten, dan had ik er alles aan gedaan om SLO niet te triggeren.

Voor nu is mijn meisje al haar nagels kwijt (dit heeft geduurd van januari tot begin juni) en zijn de nagels aan het groeien. Het blijft echter spannend wat de nagels gaan doen: hoe groeien ze en blijven ze zitten? Mijn grote angst is daarnaast dat er met dezelfde combinatie ouderdieren, of met nakomelingen ervan, wordt gefokt, en dat (toekomstige) puppy eigenaren niet op de hoogte worden gebracht van de SLO-diagnose van deze 3 pupjes.”

Marianne Rots, hoofd van de onderzoeksgroep epigenetische editing aan het UMCG stelt: *“Je kunt de werking van je genen beïnvloeden door je leefstijl. Wat je eet, of je sport, rookt, drinkt: het heeft allemaal effect op wat er in je lichaam gebeurt.”*

Bron: ukrant.nl/magazine/genen-kun-je-trainen/

MV & DD: Dit zou kunnen betekenen dat de castratie als het ware SLO heeft ‘aangezet’. Dit zou ook voor *chemische* castratie kunnen gelden, hetgeen bleek uit een andere casus.

2. De Jack Russell Shuffle

Het 'huppeltje' dat we vaak bij Jack Russells zien is niet normaal. De huppel wordt veroorzaakt doordat de knieschijf uit de kom schiet, beter bekend als patella luxatie. Een hond hoort niet zo te lopen, ook een Jack Russell niet.

3. Het 'guitige' snuitje

Het Brachycephaal Obstructief Syndroom (BOS) is een aandoening die voorkomt bij circa **15 verschillende rassen** met een te korte snuit. Deze honden kunnen o.a. last hebben van zuurstoftekort en kunnen een operatie nodig hebben om de ademhaling en zuurstofvoorziening te **verbeteren**.

Bron: <https://www.anicura.nl>

Naast BOS kunnen kortsnuitige honden meer aandoeningen hebben door de korte snuit zoals gebitsproblemen (het gebit past er niet meer goed in), huidproblemen door de overdreven huidplooiën, maagdarmproblemen in combinatie met ademhalingsproblemen en uitpuilende ogen door te ondiepe oogkassen.

Bron: <https://www.licg.nl/honden/boas-bij-kortsnuitige-honden/>

DD: Wat mensen schattig of mooi vinden is in veel gevallen niet gezond. De extremen zijn in de afgelopen jaren steeds groter geworden. Denk aan te kleine schedels, te platte snuiten, lange ruggen, etc. Als je een hond neemt puur om zijn uiterlijk, maar niet naar de gezondheidsaspecten kijkt, dan draag je bij aan een systeem dat veel dierenleed veroorzaakt.



MV: Wellicht zal het hondenlichaam zich gaandeweg aanpassen, maar je kunt je afvragen ten koste waarvan. Veranderingen van/in het lichaam kunnen een kettingreactie veroorzaken zoals blijkt uit voorbeeld 3, los van eventuele compensatie.



Fokken met beleid is een belangrijke pijler voor een gelukkig hondenleven!

Slechts drie voorbeelden

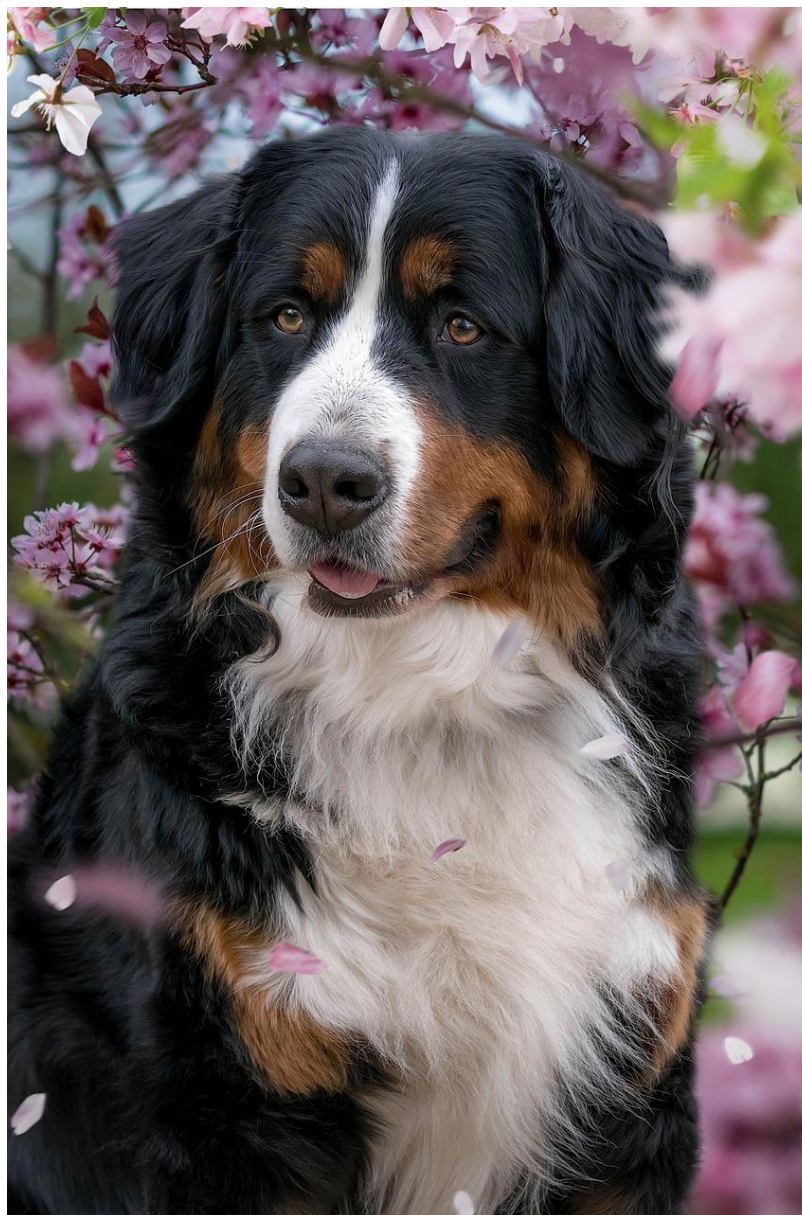
In dit boek staan slechts drie voorbeelden van erfelijke aandoeningen die met een goed fokbeleid grotendeels voorkomen kunnen worden. Andere erfelijke gezondheidsproblemen zijn bijvoorbeeld ED (elleboogdysplasie), HD (heupdysplasie), oogproblemen, hernia, hoofdpijn, voedingsallergieën en jeuk.

Voor een lijst met erfelijke aandoeningen kun je kijken op: <https://www.licg.nl/honden/overzicht-erfelijke-aandoeningen-bij-honden/>

Een goede voorbereiding...

...is (vaak) het halve werk. Oftewel: kies weloverwogen een fokker als je een pupje wilt aanschaffen. Hieronder vind je een paar voorbeelden.

- Het kan helpen om bij diverse fokkers langs te gaan, eventueel samen met een professional. Dat geeft inzicht in verschillen tussen rassen/x-ingen, fokkers, pups en omgeving. Je krijgt een breder beeld zodat je (nog beter) kunt kijken wat het beste bij jou en jouw leven past.
- Het kan heel waardevol zijn als je contact kunt opnemen met mensen die al een pupje hebben van de betreffende fokker, het liefst van dezelfde moederhond/vaderhond-combinatie. Dan hoor je de ervaringen.



- Het is belangrijk om de overeenkomst tussen jou en de fokker goed te bespreken.

Staan er zaken in over bijv. verplichte castratie/sterilisatie, bedenk dan dat dit later wellicht gecompliceerder ligt dan je aanvankelijk dacht i.v.m. bijvoorbeeld gezondheid of gedrag. Het is niet ondenkbaar dat meningen zeer uiteen kunnen lopen.

Een getekend contract is bindend voor alle partijen.

Uiteraard is niet álles te voorkomen of te voorspellen, maar wat wél te voorkomen is draagt bij aan een gelukkig leven voor jou en je hond.

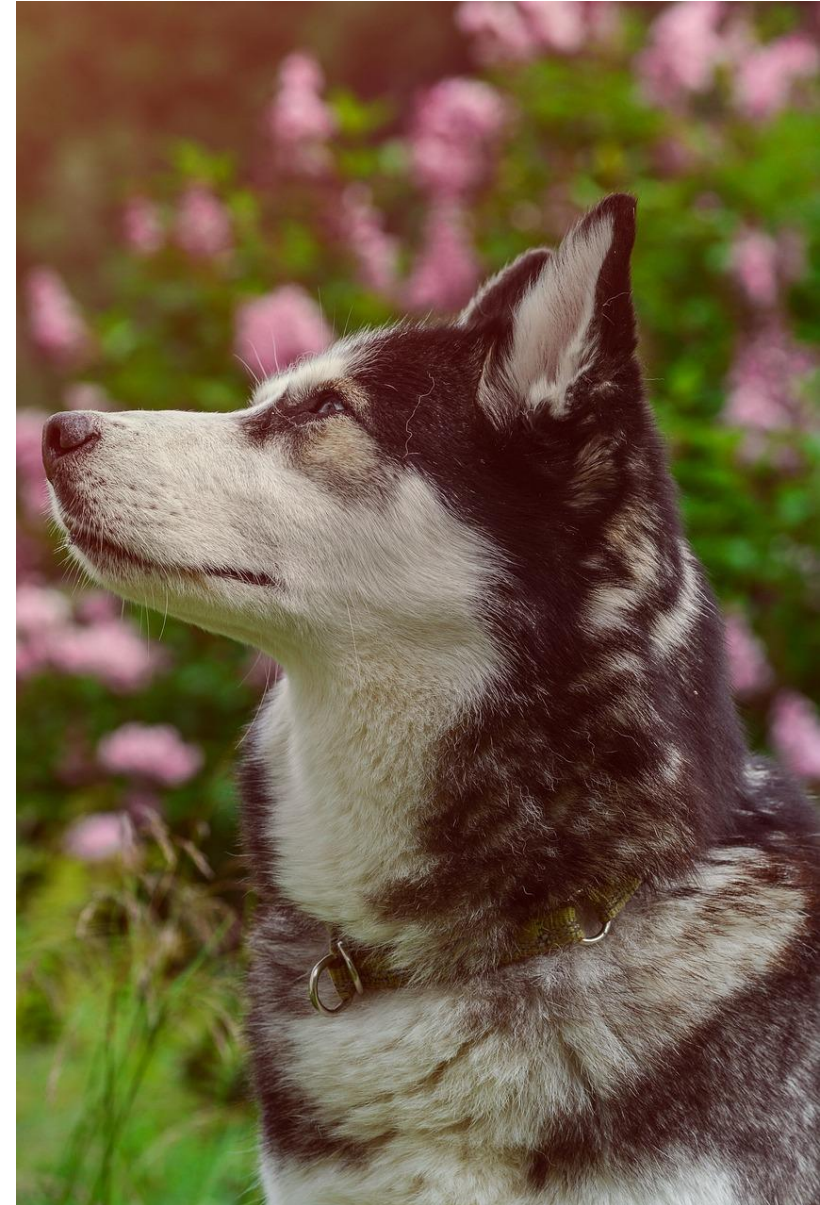
De herplaatshond

Kiezen voor een herplaatspup, (jong) volwassen hond of senior is natuurlijk ook een optie, bijvoorbeeld uit Nederland of uit het buitenland.

- Ga hierbij niet over één nacht ijs en laat je niet (alleen) leiden door emoties.
- Vraag om zo veel mogelijk informatie over de hond en indien mogelijk ook om videomateriaal.
- Ga altijd eerst kennismaken met een hond voordat je een besluit neemt.
- En ga bij voorkeur ook een stukje wandelen met de hond, in een groengebied en een stukje door een woonwijk. Dat geeft je een idee.

Niet iedereen realiseert zich dat:

- een (herplaats)hond tijd nodig heeft, soms heel veel tijd, om te wennen
- Een hond niet gelijk overal mee naar toe kan/wil
- een hond niet standaard prima aan de lijn loopt, zonder te trekken en ook niet meteen los kan (omdat de hond anders zo trekt)
- een hond niet meteen alleen thuis kan blijven,
- het soms zoeken is naar het juiste eten: een hond kan een slechte eter zijn i.v.m. gebitsproblemen, stress, buikpijn, hormonen, etc.
- een herplaatshond misschien niet meteen zindelijk is, omdat deze het niet geleerd heeft, door de overgang naar een nieuw huis, of, als de hond wat meer gaat/durft te eten, de hond 'plots' (extra) onzindelijk wordt, omdat deze gewoonweg meer voeding binnenkrijgt.
- een herplaatshond lichamelijk/geestelijk trauma kan hebben, waarbij hulp nodig is, wat kosten met zich meebrengt.



De buitenlandse hond

Er zijn heel veel stichtingen die buitenlandse honden ter adoptie aanbieden, maar er zit veel verschil in hoe deze stichtingen te werk gaan. Het is belangrijk om je hier **vooraf** goed in te verdiepen om narisigheid voor alle partijen te voorkomen. Hieronder vind je een aantal zaken die wij essentieel vinden zoals:

- Is er een overzichtelijke website met informatie over de stichting, bestuur, vrijwilligers, opvang, aanbod/honden, adoptiebeleid, kennismaking, voorwaarden, adviezen en contactgegevens?
- Is de organisatie ingeschreven bij de Kamer van Koophandel?
- Wat kun je vinden op internet over de organisatie, ervaringen en reviews?
- Zijn ze transparant in (concept) koopcontract/-overeenkomst, medische informatie en de benodigde officiële documenten; kun je deze vooraf inzien?
- Bedenk dat een getekend document absoluut bindend is!
- Is de betreffende hond in Nederland bij een gastgezin?
- Is telefonisch contact mogelijk en bij een klik een daadwerkelijke ontmoeting?

Via de volgende link kom je bij twee magazines over de buitenlandse hond, geschreven door diverse auteurs:

<https://eds11.mailcamp.nl/page/verhuisdieren>



- Mag je 1 of meer wandelingen maken samen met de hond? Dan zie je hoe de hond reageert op jou, honden, mensen, verkeer, geluid, trekt aan de lijn, jaagt, schrikt etc. Bepaalde zaken klinken misschien als een detail maar als een hond 35 kilo weegt, dan kun je je afvragen of je de hond houdt en hoe veilig het is voor jullie beide.
- Het is belangrijk dat er een match is tussen jou en de hond en dat jullie dat **beide** zo ervaren.
- Een hond ongezien adopteren, zonder ontmoeting vooraf, raden wij af.
- Kun je vragen stellen en worden deze adequaat beantwoord?
- Heb je een contactpersoon in geval van vragen en/of problemen die goed bereikbaar is (en blijft), die beschikt over de **juiste** kennis, ervaring en opleiding?

De (buitenlandse) herplaatshond

Het is goed mogelijk dat het karakter en de persoonlijkheid van een herplaatshond niet meteen duidelijk zichtbaar zijn, maar gaandeweg naar boven komen. Misschien is de hond de eerste dag/dagen oververmoeid en/of overweldigd en lijkt daardoor 'lekker makkelijk en rustig'. Na een paar dagen of weken kan dan 'plotseling' ander gedrag ontstaan.

Het tegenovergestelde is echter ook mogelijk: dat je bij een (jong) volwassen hond beter ziet wat je kunt verwachten. Zeker als je eerlijke informatie over de hond krijgt.

Het is goed kijken, uitvragen, observeren en misschien wel advies vragen aan een externe professional.

DD: Als een fokker, stichting, andere herplaatsorganisatie of particulier geen vragen stelt over je leefomstandigheden, gezinssamenstelling, ervaring met honden, etc., dan is dat een rode vlag! Een betrouwbare partij wil weten waar de hond heen gaat en of er sprake is van een goede match.

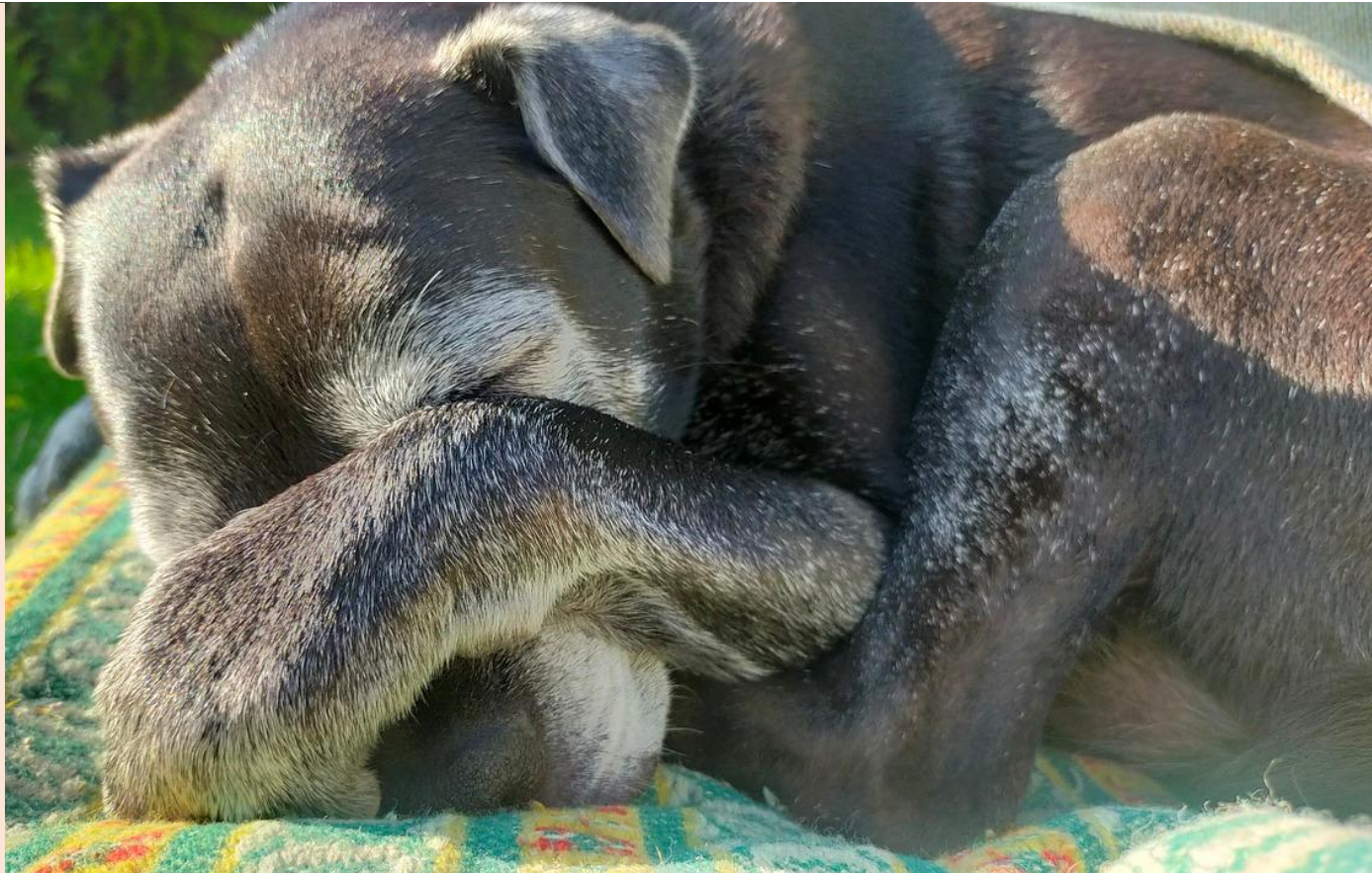
MV: We raden een herplaatshond (uit Nederland of uit het buitenland) zeker niet af. Het is echter wel goed om te kijken wat bij je leven past, realistisch te zijn en het "redden" van een hond niet te romantiseren.



MV: Een huisdierenverzekering is het overwegen waard. Niet alles wordt vergoed, maar het kan veel geld schelen. Alternatief is een spaarpot(je) aanleggen.

Niet iedere verzekering is hetzelfde en vergoedt hetzelfde.

Het kan daarom de moeite waard zijn om de pakketten, mogelijkheden en prijzen naast elkaar te leggen, en dan een keuze te maken.



Op publicatiedatum van dit e-boek is het bij tenminste 1 verzekering mogelijk om ook honden ouder dan 7 jaar te verzekeren.

DD: Vaak wordt gekozen voor een pup vanuit de gedachte dat een pup een onbeschreven blad is dat je helemaal zelf kunt invullen.

Maar een pup wordt geboren met een eigen karakter, ras-eigenschappen, erfelijke belasting en wordt ook al in de eerste weken gevormd door leerervaringen.

Als je zeker wilt weten wat voor karakter een hond heeft, kun je soms juist beter voor een herplaatser kiezen.

Gedragsproblemen en begeleiding

In geval van gedragsproblemen bij een hond met lichamelijke problemen hoeft de begeleiding van hond en mens niet stil te liggen (vaak liever niet zelfs), maar wordt anders. Er kan gewerkt worden aan management strategieën, aan zelf handiger worden, passende en adequate begeleiding van de hond, goede handling-vaardigheden, kennisuitbreiding etc. Het woord is dan ook **begeleiding**, niet **training**.

Het bijhouden van een tijdlijn kan een handig overzicht geven in patronen, vooruitgang, wijzigingen etc. Dat geeft informatie en houvast. Omdat een eigenaar zijn hond iedere dag ziet, is het soms lastig om de vooruitgang te zien. Een tijdlijn maakt dit zichtbaar.

Tijdens de griep kun je je flink rot voelen en als je denkt dat je herstelt bent, dan valt het dagelijks leven nog vies tegen. Zelfs tv kijken kan nog te veel van het goede zijn. Je bent snel(ler) moe, snel(er) te warm/te koud en je voelt je gammel. Voor honden is het niet heel anders...

Gezondheid en training?

Gezondheidsproblemen en pijn kosten veel energie. Het herstel van het lichaam kost ook veel energie. Het is belangrijk dat de gezondheid van je hond eerst zo veel mogelijk op orde is voordat je samen op cursus gaat, een (gehoorzaamheids)training gaat volgen of deelneemt aan bijvoorbeeld sport & spel. Het lichaam heeft maar een bepaalde hoeveelheid energie, en die hoort naar het herstel te gaan.



Het apk-tje

Wat ook bijdraagt aan een gelukkig hondenleven is preventie en onderhoud.

Ons advies is om een hond minimaal 2 keer per jaar te laten checken door een goede dierfysiotherapeut, -osteopaat, -chiropractor of holistisch dierenarts. Pijn wordt vaak over het hoofd gezien en regelmatig niet gekoppeld aan ongewenst gedrag.

En, als je daar dan toch bent, laat dan ook af en toe kijken naar de uitrusting die je gebruikt voor je hond. Is alles (nog steeds) de beste keuze?

Dit onderhoud geldt voor alle leeftijden, van puppy's tot en met senior honden. →



Foto: dierfysiotherapeut Margriet Koopman aan het werk

DD: Ouderdom is geen ziekte. Het is belangrijk dat een hond zo waardig en gezond mogelijk oud mag worden. Ouderdomskwalen zijn niet iets wat 'erbij' hoort of waar niets aan te doen is. Naast apk-tjes kun je denken aan bijvoorbeeld aanpassingen in voeding en beweging, maar ook aan medicijnen, kruiden en supplementen om het lichaam zo soepel mogelijk te houden. Er is vaak veel meer mogelijk dan men denkt.

MV: ik zie in mijn praktijk ontzettend veel honden met ongewenst gedrag, mede veroorzaakt door onopgemerkte pijn. Als deze honden minimaal twee keer per jaar door bijvoorbeeld een goede holistisch dierenarts of dierfysiotherapeut waren nagekeken, dan zou dit aantal absoluut lager liggen.

Het volgende kan opvallen bij oudere honden:

- Meer slapen
- Vaker moeten plassen en/of onzindelijkheid
- Mank lopen of opstartproblemen
- Stramheid
- Veranderde ademhaling
- Stinken uit de bek
- Afvallen

DD & MV: Een goed en breed netwerk van de *juiste* dierenartsen, specialisten en overige hondenprofessionals is onontbeerlijk!

- Wetenschappelijk onderzoek heeft aangetoond dat 80% van de onderzochte agressieve honden pijn of een ander medisch probleem heeft.
Daniël Mills, Engelse dierenarts, bioloog en de eerste hoogleraar diergeneeskunde in gedragsgeneeskunde Lincoln universiteit
- 75% van de honden die agressie issues hebben wanneer ze volwassen zijn, hadden als pup problemen met de darmen
Amber Batson, dierenarts en hondengedragsdeskundige
- 50% van elleboogdysplasie wordt niet gevonden bij onderzoek door dierenartsen en gemist op röntgenfoto's
Iris van Deur, revalidatie dierenarts



Weet naar wie je toe gaat in welke situatie!

- Drie van de meest voorkomende klachten door een vitamine B12 tekort zijn hardnekkige Giardia, chronische diarree en SLO.
Atjo Westerhuis, dierenarts en Gerrie Breekveldt, orthomoleculair voedingstherapeut voor honden
- Onderzoek wijst uit dat castratie van een teef een negatieve invloed heeft op geluidsgevoeligheid en reactiviteit.
Daniël Mills, Engelse dierenarts, bioloog en de eerste hoogleraar diergeneeskunde in gedragsgeneeskunde Lincoln universiteit
- Een artikel van de universiteit van Helsinki bevestigt dat angst genetisch kan zijn. Dit onderstreept extra hoe belangrijk een goed fokbeleid is.
<https://www.helsinki.fi/en/news/life-sciences/unwanted-behaviour-dogs-common-great-variance-between-breeds>

Pijn kent vele vormen

Voorgaande informatie geeft samen met het praktijkvoorbeeld van mevrouw X aan hoe belangrijk het is om vooraf zaken goed uit te zoeken.

Pijn kent vele vormen en kan een enorme impact hebben op hond, eigenaar en omgeving. Denk hierbij aan verdriet, stress, angst en onzekerheid, maar ook aan het financiële plaatje en de impact op het dagelijks leven in geval van gedragsproblemen veroorzaakt door pijn.

Een pijnvrij en gezond leven staat vast in de top 3 van ieders wensenlijstje. Onze honden dromen daar ongetwijfeld ook van.



Terug in de schoolbanken: Seminar De gelukkige huishond

Omdat een (e-)boek toch beperkingen heeft, hebben we besloten om er een **seminar** aan te koppelen: '**De gelukkige huishond**'.

Deze organiseren we af en toe en staat dan vermeld op onze websites:

<https://www.gevoelsdier.nl/lezing-workshop-gelukkige-huishond/>
of
<https://michellevrolijk.nl/workshops-en-lezingen.html>

Let op:

- Het seminar is live op locatie **EN** online d.m.v. pre-recorded beschikbaar.
- Diverse beroepsorganisaties kennen punten toe aan het seminar voor de professionals.
- Uiteraard zijn niet-professionals ook meer dan welkom!



Wat kun je verwachten?

- Een top seminar met veel praktijkvoorbeelden passend bij de onderwerpen uit het boek, diverse casuïstiek en uitgebreid videomateriaal.
- Michelle neemt jullie mee in haar ervaringen met het nest van JoJo en Liam: 2 golden retrievers uit een werklijn. Ze heeft de pups gevolgd vanaf de geboorte tot het moment van uitvliegen (en iets daarna).

Waarom is het belangrijk?



- **Preventie** v.w.b. gedrags- en gezondheidsproblemen zoals giardia, voedingsallergieën, genetica, epigenetica, erfelijke aandoeningen, (over)reacties etc.
- **Zaken** zoals hechtingssystemen, (vroeg)socialisatie, spiegeleffect hond/mens, kopieergedrag, handling, de link tussen (zelf)vertrouwen, (sociale) vaardigheden en communicatie enerzijds en probleemoplossend vermogen etc.
- **Oorzaken versus symptoombestrijding**, regelmatig wordt de informatie waar het écht om gaat gemist.
- En nog **veel meer!**

Voor meer informatie zie:

<https://michellevrolijk.nl/workshops-en-lezingen.html>

<https://www.gevoelsdier.nl/lezing-workshop-gelukkige-huishond/>





Inhoud: Daniëlle Dessauvagie & Michelle Vrolijk. Vormgeving: Michelle Vrolijk & Daniëlle Dessauvagie. Foto's: Harald Scheper, Pauline Gerdes, Rene Vonk, Maria Vermaak, Marisa Holleman, Annelies Lijesen, Stella van Tongeren, Pixabay, iStock, Eelco Dessauvagie, Daniëlle Dessauvagie, Michelle Vrolijk. Op diverse foto's zijn auteursrechten van toepassing. Waarde van dit e-boek €22,50

Copyright © 2024/2025
Daniëlle Dessauvagie
en Michelle Vrolijk.

Eerste uitgave juni 2024
Tweede uitgave februari 2025